№18 (390) сентябрь 2011

АйБолит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

7 поводов для здорового смеха

От всякой напасти защитит... домовой

стр. 20

Ёшкин кот!

В больницу лучше не попадать

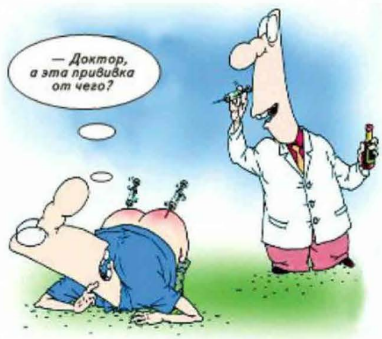
Многие пациенты даже не подозревают, что могут в больнице получить новое, не связанное с основным, а то и более опасное заболевание — внутрибольничную инфекцию.

Заражение происходит двумя путями: через контакт с инструментами, аппаратурой, перевязочным материалом и в результате активизации собственной инфекции. Оказавшись в замкнутом больничном пространстве, среди ослабленных людей, микроорганизмы, обитающие на коже, во рту, кишечнике, в обычных условиях никакой опасности не представляющие, обретают особые свойства, становясь устойчивыми к антибиотикам и устройствам дезинфекции.

В соревновании кто кого микробы нередко одерживают верх, перечеркивая усилия, затраченные на выхаживание новорожденных детей, увеличивая послеоперационное осложнение и длительность пребывания больного человека в стационаре. Основные обитатели наших больниц — золотистый стафилококк, клебсиелла, синегнойная палочка и родственный ей новый агрессивный микроб — ацинетобактер, вызывающий пневмонию и сепсис в первую очередь у реанимационных и послеоперационных больных. Но это могут быть и лежачие больные с инсультом, а также ослабленные пациенты терапевтических отделений.

В России внутрибольничной инфекцией за год заболевает около 2 млн 250 тысяч пациентов. При этом летальность составляет от 5 до 30%. Правда, в окончательном диагнозе это не пишут...

КАК НЕ ПОДЦЕПИТЬ ВНУТРИБОЛЬНИЧНУЮ ИНФЕКЦИЮ? БЕЗ СЕРЬЕЗНОГО ПОВОДА ЛУЧШЕ В БОЛЬНИЦУ НЕ ПОПАДАТЬ. А ПОПАВ, СТАРАТЬСЯ КАК МОЖНО БЫСТРЕЕ ИЗ НЕЕ ВЫПИСАТЬСЯ.



РЕВОЛЮЦИЮ ДЕЛАЕТ НЕ ГОЛОДНЫЙ НАРОД, А СЫТЫЙ, НЕ ПОЕВШИЙ ДВА ДНЯ.

Знаете ли вы, что...

● Если ежедневно носить трусики-стринги, это увеличивает риск воспаления мочевого пузыря. Исследования показали, когда веревочка врезается в слизистую половых органов и травмирует ее, возникает очаг инфекции, и микробы легко проникают в мочевой пузырь.

● Заболеть ревматоидным артритом больше других рискуют курильщики с 20-летним стажем, выкуривающие по 6-9 сигарет в день. Курение значительно повышает риск развития этого заболевания, причем как у женщин, так и у мужчин.

● Иногда гепатит А протекает необычно. Его симптомы напоминают вялотекущее заболевание верхних дыхательных путей без желтушности кожи и склер. Отличие от ОРВИ — полное отсутствие аллергита и темный цвет мочи. При сочетании затянувшейся «простуды» с этими двумя симптомами надо обследоваться на гепатит А.

Как там у них?

С ТАКОЙ СТОМОЙ МОЖНО В БАССЕЙН

Израильские ученые создали искусственный сфинктер (запирающее устройство). Он позволит людям, перенесшим операцию по поводу рака толстой кишки, выведенной колостомой на переднюю брюшную стенку, наслаждаться жизнью и даже плавать в бассейне. Приспособление состоит из двух частей: крепления и колпачка, которые пациент может открывать, когда ему удобно, и закрывать, когда он находится вне дома и в окружении других людей. Новое устройство дает возможность больным людям забыть об инфекциях, ранах, язвах.

РАДИОВОЛНЫ СПАСУТ ОТ ИЗЖОГИ

В Израиле появился новый метод лечения изжоги. Теперь для избавления от хронической изжоги не нужен ни скальпель, ни наркоз. Пораженные участки пищевода обрабатывают радиоволнами, которые поступают в организм снаружи из специального аппарата, и уничтожают поврежденные ткани, способствуя появлению новых и здоровых. Уже через 2 часа после процедуры пациент может отправляться домой.

ОТ КОЛИТА ДО РАКА ОДИН ШАГ

Израильские врачи выявили связь между колитом и раком толстой кишки. Лекарства, используемые для лечения воспалительных заболеваний кишечника, вдвое снижают риск развития рака толстой кишки. Интересно, что больные раком толстой кишки, которые до этого болели колитом и получали лекарства, содержащие препараты 5-аминосалициловой кислоты, имели все шансы на жизнь в отличие от тех, кто не принимал такие препараты. И сегодня врачи рекомендуют всем пациентам, страдающим воспалениями кишечника, принимать такие препараты в течение всей жизни, чтобы не допустить рака толстой кишки.

РИСК МЕТАСТАЗОВ СТАЛ МЕНЬШЕ

Создан препарат, уменьшающий риск появления метастазов. Они образуются зачастую в течение первых двух месяцев или нескольких лет после удаления опухоли. У больных раком кишечника они, как правило, появляются в 50% случаев, при раке груди — в 25% и практически всегда — при раке легких. Так вот, новый препарат сокращает риск образования новых опухолей вдвое при раке толстой кишки и молочной железы. Но начать принимать этот препарат надо за 5 дней до удаления опухоли и продолжать прием в течение 2 недель после операции.

■ У ЛЮБИТЕЛЕЙ СИГАРЕТ СЕРЫЙ ИЛИ ЖЕЛТОВАТЫЙ ЦВЕТ ЛИЦА, ВЕДЬ НИКОТИН ВЫЗЫВАЕТ СУЖЕНИЕ СОСУДОВ И ПРОВОЦИРУЕТ КИСЛОРОДНОЕ ГОЛОДАНИЕ.

■ КУРИЛЬЩИКИ СКЛОННЫ К АЛЛЕРГИИ, У НИХ ЧУВСТВИТЕЛЬНАЯ КОЖА, ЛОМКИЕ И СЛОЯЩИЕСЯ НОГТИ, ТУСКЛЫЕ И ЛОМКИЕ ВОЛОСЫ.

Думай, думай — *Актуальная тема*

Невидимо и опасно

В КАЖДОЙ КВАРТИРЕ ИМЕЕТСЯ МНОЖЕСТВО ЭЛЕКТРИЧЕСКИХ ПРИБОРОВ. В ЧЕМ ОПАСНОСТЬ ЭТОЙ ТЕХНИКИ И КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ, НАХОДЯСЬ РЯДОМ С НЕЙ?

Электромагнитные волны излучают компьютеры, телевизоры, сотовые телефоны, микроволновки, пылесосы, холодильники, фены, электробритвы, электрочайники.

Они очень облегчают жизнь. Но физики, биологи и медики все чаще бьют тревогу. И причина ее — в электромагнитном излучении, которое нельзя увидеть глазами, потрогать руками, понюхать или попробовать на вкус. Поэтому представить, что оно вредно, сложно.

Микроволновая печь. От нее исходят мощные разрушительные электромагнитные излучения. Включив микроволновку, не сидите вплотную к ней. Если же печь работает долго, лучше уйти в другую комнату.

Телевизор. Электромагнитные излучения от него накапливаются в комнате. Поэтому не проводите у телевизора более 2-3 часов в день, соблюдайте безопасное расстояние. При размере экрана телевизора 35-47 см по диагонали расстояние от глаз до экрана должно быть 2 м, при размере 50-61 см — 3-5 метров.

Компьютер. Излучение компьютера распространяется во всех направлениях. Чтобы сохранить здоровье, отодвиньте дисплей как можно дальше от себя. Поверните его так, чтобы на него не падал дневной свет. Пользуйтесь защитным экраном или специальными очками.

Холодильник. У современных холодильников магнитные поля невеликии. Холодильник вреден на расстоянии 10 см. У холодильников с незамерзающей морозилкой превышение нормы излучения зафиксировано на расстоянии метра от дверцы.

■ Включив микроволновку, не сидите вплотную к ней. Если же печь работает долго, лучше уйти в другую комнату.

■ Не ставьте кровать ближе 2 м от телевизора.

Пылесос. Излучение пылесоса очень высокое. Радует то, что пылесос обычно перемещают за шланг и человек находится от него далеко.

Электроплиты. Интенсивность их излучения небольшая. На расстоянии 50 см становится безопасно.

И еще несколько полезных советов.

* Приборы, стоящие рядом или один на другом, суммируют свои поля. Поэтому для безопасности их стоит размещать на расстоянии 1,5-2 м друг от друга и не включать одновременно.

* Не ставьте кровать ближе 2 м от телевизора. Лучше вообще не спать в комнате, где стоит цветной телевизор.

* Жителей панельных домов подстерегает другая неприятность. В стенах есть стальная решетка, которая усиливает излучение.

* Домашние цветы — бегонии и фиалки — насыщают воздух полезными ионами.

Но самая лучшая защита от электробытовых приборов — ограничить время общения с ними и соблюдать безопасное расстояние.

Рекомендуем

Смейтесь на здоровье!

* Смех создает естественную и надежную защиту организма от серьезных заболеваний.

* Смех укрепляет грудную клетку и брюшной пресс, развивает мышцы плечевого пояса.

* Смех активизирует все системы организма. Прежде всего, изменяется дыхание: оно становится коротким, прерывистым и более глубоким. Происходит глубокая вентиляция легких, а значит, в организм поступает больше кислорода. В крови повышается уровень эндорфинов — гормонов счастья.

* Смех омолаживает организм и благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему: улучшается деятельность желез внутренней секреции, нормализуется артериальное давление, проходит головная боль, улучшается кровоснабжение органов и тканей.

* Смех — превосходное средство лечения заболеваний легких, печени, подагры.

* Смех — отличное слабительное. Людей, страдающих отсутствием чувства юмора, запоры донимают чаще, чем весельчаков.

* Смех повышает защитные силы организма, стимулируя иммунную систему.

Есть такая болезнь — *Прикинь на себя*

Аномалия Арнольда Киари

Мне 43 года. После МРТ головного мозга поставили диагноз аномалия Арнольда Киари I. Постоянно повышено внутричерепное давление. Какие препараты назначают врачи в таком случае, чтобы снизить внутричерепное давление? Как бороться с этим недугом?

Л. В., Саранск

Проявляется эта аномалия обычно только на 3-4-м десятилетии жизни. И, как правило, является случайной находкой. Симптомы Киари I: каждый третий больной жалуется на головную боль, боль в шее, руках или ногах. У каждого десятого — слабость и онемение как минимум в одной конечности, потеря болевой и тактильной чувствительности. Часто начинает пошатывать, возможен нистагм — непроизвольное движение глаз, реже — кружится голова и совсем редко случаются обмороки и онемение лица.

В любом случае каждый больной нуждается в индивидуальном лечении. Важно избежать как неоправданного медицинского вторжения, так и промедления с хирургическим вмешательством.

Если единственным симптомом заболевания является незначительная боль — используется консервативное лечение противовоспалительными препаратами и миорелаксантами. Если нет эффекта от такого лечения в течение 2-3 месяцев, а больной продолжает жаловаться на онемение, слабость в конечностях и другие неприятности, тогда могут предложить операцию. Иногда именно во время хирургического вмешательства и устанавливается окончательный диагноз. Цель операции — вызволение «на свободу» сдавленного нерва и нормализация тока цереброспинальной жидкости. Как правило, после этого уменьшается или исчезает головная боль, частично восстанавливаются чувствительность и двигательные функции в конечностях.

Благоприятным прогнозом является наличие только мозжечковых симптомов (головная боль в затылке при покашливании и натуживании, боль в шее, слабость и нарушение чувствительности рук, шаткая походка) и расположение мозжечка не ниже 1-го шейного позвонка. Возможны рецидивы болезни на протяжении 3 лет после операции.

И. А. Седенко, невролог, врач высшей категории

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Авторитеты дают советы

Позвоночник тут ни при чём

После острой респираторно-вирусной инфекции люди часто жалуются на боль в спине и с этим снова идут к врачу. Причем многие неизменно связывают свои ощущения с остеохондрозом. Есть мнение, что позвоночник тут ни при чем.

СПАЗМ МЫШЦ ПРОВОЦИРУЕТ БОЛЬ

Боли в спине могут быть связаны с патологией позвоночника, а могут быть и не связаны с этим. Источником боли в спине чаще всего являются мышцы спины. Под тем, что врачи называют терминами «миозит» и «мышечный ревматизм», а также «миалгия», «миогелез», «миофиброзит», «миофасцит», «фибромиозит», подразумевается спазм мышц, наличие в напряженных мышцах болезненных уплотнений. Болевые ощущения похожи на всем знакомые проявления остеохондроза: тянущая, ноющая боль, усиливающаяся при нагрузке.

Что же случилось с мышцами? Пострадать они могут от переутомления, переохлаждения, из-за долгого нахождения в неудобной позе — например, при работе за компьютером, из-за сдавливания мышц — если вы надели сильно обтягивающее белье или одежду. Причиной мышечной боли могут быть даже разница в длине ног не более чем в полсантиметра или длинная вторая плюсневая кость.

ЗАМЕТНУЮ РОЛЬ ИГРАЮТ СТРЕССЫ

Ситуации, травмирующие нервную систему, особенно если они повторяются, вызывают перераспределение мышечной нагрузки и изменение мышечного тонуса. Так, если человек постоянно находится в угнетенном состоянии, у него опускаются плечи, впадает грудная клетка, что приводит к болям в верхней части спины. Принимается это, как правило, за шейно-грудной остеохондроз. Но в таких случаях бесполезно пытаться избавиться от дискомфорта в спине, если не лечить депрессию. В психотерапии даже есть методика лечения, учитывающая взаимосвязь боли в спине с психоэмоциональными ситуациями в жизни больного.

СПИНА БОЛИТ... ОТ СЕРДЦА

Еще один источник дискомфортных ощущений в спине, принимаемых зачастую за остеохондроз, — это болезни внутренних органов. Отражаться болью в разных участках спины могут стенокардия, инфаркт миокарда, воспалительные и онкологические заболевания, патология почек, поджелудочной железы, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, болезни мочеполовой системы.

Случай первый. В больницу на выходных поступил на лечение пациент с острой болью в грудном отделе позвоночника. Он сам себе поставил диагноз — обострение остеохондроза. У молодого лечащего врача тоже не было никаких сомнений. Он назначил больному стандартное противовоспалительное и противоболевое лечение, а обследование отложил до понедельника. В ночь с субботы на воскресенье началось желудочное кровотечение из язвы желудка. Пациента отправили в реанимацию, его удалось спасти, но для лечащего врача это был серьезный опыт врачебной ошибки. Ведь он не увидел за маской остеохондроза проблемы с желудком.

Второй случай. Больная поступила в неврологическое отделение с диагнозом остеохондроз грудного-поясничного отдела позвоночника, стадия затянувшегося обострения. В палате ее попросили раздеться. Внимательно осмотрев тело, врач заметил, что ее правая молочная железа увеличена и имела втянутый сосок, то есть налицо признаки запущенного онкологического процесса с метастазами. Об этом свидетельствовал и парез нижних конечностей. Женщина на все доводы врача об онкологии лишь отмахнулась: «Этим изменениям уже около года, но грудь не болит, а вся проблема в спине». К сожалению, ни один врач до тех пор не осмотрел ее перед тем, как поставить привычный диагноз остеохондроз.

Третий случай. В стационар поступила женщина с сильнейшими болями из-за грыжи межпозвонкового диска в поясничном отделе позвоночника. Но сама грыжа была небольшой. Это заставило усомниться, действительно ли в ней причина боли, которая не позволяла женщине лежа в постели самостоятельно перевернуться на другой бок. Врач обратил внимание и на повышенную СОЭ, периодические незначительные подъемы температуры тела. Приглашенный фтизиатр выявил у пациентки туберкулезный спондилит. Он и был истинным виновником болевых ощущений.

ЧТО ТАКОЕ ОТЛОЖЕНИЕ СОЛЕЙ

На протяжении многих лет сначала страдают элементы позвоночного диска — пульпозное ядро, фиброзное кольцо и пластинки, отделяющие диск от тел смежных позвонков. Позвоночник становится все менее подвижным, теряет упругие свойства, и хотя это не приводит к появлению боли, он становится слабым местом. А когда этот процесс охватывает не только межпозвонковые диски, но и располагающиеся рядом суставы и связки, возникает новая ситуация. Организм пытается приспособиться к сплющиванию межпозвонковых дисков и, чтобы предотвратить трение суставных поверхностей и придать хотя бы какую-то устойчивость, блокирует мышцы, окружающие пораженный позвонок. В тех местах, где на позвонки и диски оказывается наибольшая нагрузка от давления, он создает своеобразную уплотняющую прокладку между позвонками, наращивая на их поверхности костные остеофиты из солей кальция. В просторечии это именуется отложением солей. Так возникает спондилопатия. Типичные для нее разрастания хорошо видны на рентгеновских снимках, и потому диагноз этой стадии дегенеративного процесса в позвоночнике обычно не вызывает затруднений.

ГРЫЖА ДИСКОВ ВОЗНИКАЕТ НЕ СРАЗУ...

Грыжа межпозвонковых дисков возникает не сразу. Первый этап этого процесса — пролапс диска, когда потерявший свою способность пружинить диск начинает выступать в направлении наименьшего сопротивления со стороны окружающих анатомических образований. Далее, по мере нарастания изменений диска в нем появляются трещины, надрывается прилегающая к нему связка и часть пульпозного ядра выходит за пределы своих анатомических границ, то есть возникает протрузия — начальная стадия грыжи диска. И если раньше на стадии остеохондроза, как правило, все обходилось без особых болевых ощущений, то теперь сдавливание корешков спинно-мозговых нервов либо спинного мозга (а это уже центральная нервная система) приводит к сильным болям. Когда затрагиваются структуры мозга, нарушаются движение нижних конечностей и функции тазовых органов, происходит задержка или недержание мочи и кала. Разумеется, при этом возникают и сильнейшие болевые ощущения.

ИЩИ ПРОБЛЕМУ В СПИННОМ МОЗГЕ

Если томография не показала грыжу диска, а боль сильнейшая, то стоит подумать о наличии проблем в спинном мозге (это может быть сдавливание, кровоизлияние или другая причина) — если пациент молодого возраста, или об остеопорозе — если это пожилой человек. Подобное часто случается у женщин в период менопаузы, у больных с тиреотоксикозом или людей, долго принимающих кортикостероидные либо противоонкологические препараты — в этих случаях возрастает опасность потери кальция в костной ткани. Соответственно, и лечение должно быть иным.

И. В. Тюльпанова, терапевт, канд. мед. наук

Не пьём, а лечимся

Вино из полыни очистит организм

АЙБОЛИТ

Это отличное средство для очищения кишечника, почек, желчного пузыря от паразитов, лямблий и глистов. Вино выводит шлаки из почек, печени, крови. Успокаивает нервы, улучшает подвижность суставов. Хорошо принимать его при бессоннице. Разотрите 400 г молодых сочных листьев полыни (той, которая с желтыми «пуговками») в кашицу и залейте 2 л кагора или любого красного сладкого вина. Подогрейте смесь на водяной бане на слабом огне до 70°С и настаивайте 14 часов в плотно закрытой банке. Затем процедите и добавьте 200 г жидкого меда (если мед плохо растворится, прогрейте смесь на водяной бане). Перелейте в темные бутылки и плотно закройте пробками. Храните в темном сухом прохладном месте. Детям до 10 лет можно давать вино по 1/2 чайн. ложки, остальным принимать по 1 чайн. ложке за полчаса до еды 3 раза в день. Пейте неделю, потом неделя отдыха — и опять повторите прием. Курс лечения — 1,5-2 месяца. Беременным женщинам это лечение не подойдет из-за угрозы выкидыша.

М. А. Терешкина, Кемерово

Рюмка рябиновой настойки — от запора

АЙБОЛИТ

Сколько же людей страдает от хронических запоров! Вроде бы болезнь эта и нестрашная, но уж очень много неприятностей она приносит. Есть у меня хороший, не раз проверенный рецепт. Когда созреют ягоды рябины, постарайтесь до мороза нарвать их, перебрать, промыть. Насыпьте в бутыль: слой ягод, слой сахара — и так до верха. Обвяжите марлей и поставьте на солнце или в теплое место. Через некоторое время сахар растопится и получится сироп (настаивать надо от 3 недель до 1 месяца). Затем, пока сироп не начал бродить, процедите его и отожмите ягоды. Чтобы полученный сироп не бродил, добавьте спирт (25 г на 500 г сиропа). Принимайте по 1/2-1 рюмке сиропа натощак, можно заливать холодной водой. Послабляет скоро и мягко. Как только стул наладится, сделайте перерыв, затем курс можно повторить.

И. Н. Горобченко, Алтайский край

Полезно знать

Среди пожилых людей много ворчащих, вечно недовольных жизнью людей. Чтобы избавиться от такой черты характера, купите в аптеке несколько бутылочек настойки пиона и принимайте по 20 капель, разведя небольшим количеством воды, за 20 минут до еды 3 раза в день. Через неделю улучшится сон, постепенно улетучатся мрачные мысли, а через месяц станете много смеяться. Для женщин во время климакса эта настойка — просто спасение. Пить настойку можно длительно, но через каждый месяц делать 10-дневный перерыв. Настойка немного повышает кислотность желудочного сока. Если есть такая проблема, принимать не стоит.

SOS!

ВЕЗЕТЕ В БОЛЬНИЦУ ПОСТРАДАВШЕГО ОТ УКУСА ЗМЕИ? ХОРОШО БЫ ТАМ УЖЕ ЗНАЛИ О ВАШЕМ ВИЗИТЕ. НЕОТКУДА ПОЗВОНИТЬ — ПОПРОСИТЕ ЭТО СДЕЛАТЬ ВОДИТЕЛЯ ПРОЕЗЖАЮЩЕЙ МИМО МАШИНЫ, ЧТО ЕДЕТ БЫСТРЕЕ. ДЕЛО В ТОМ, ЧТО ПОИСКИ ПРОТИВОЯДИЯ ОТНИМУТ ВРЕМЯ У ВРАЧЕЙ. ИМЕЙТЕ В ВИДУ, ЧТО МЕСТО УКУСА ЗМЕИ В ДОРОГЕ ДОЛЖНО РАСПОЛАГАТЬСЯ НИЖЕ СЕРДЦА.

Ситуация — *На все случаи жизни*

Спасти человека...

* Все знают, что нельзя хвататься за человека, которого бьет током и который «прирос» к розетке и вопит. А что делать? Оттащите человека предметом, не проводящим ток (швабра, стул, ковер, резиновый коврик).

* Все знают, что тонущий намертво цепляется в спасающего и нередко ко дну идут оба. А надо кинуть ему полотенце и тащить к берегу за другой конец. Вот это простое слово «полотенце» должно мгновенно прийти на ум при первом крике о помощи.

* Везешь в больницу пострадавшего от укуса змеи — хорошо бы там уже знали о вашем визите. Неоткуда позвонить — попросите это сделать водителя той машины, что едет быстрее. Дело в том, что поиски противоядия отнимут время у врачей. Но можно ли вообще надеяться на противоядие в районной больнице? На всякий случай надо знать, что место укуса змеи при транспортировке должно находиться ниже сердца.

* Человек упал дома, есть подозрение на перелом позвоночника. Как его транспортировать, если почему-то рядом нет медиков и их нельзя вызвать? Гладильная доска — идеальный предмет для этой цели!

* Ребенок упал и ударился головой, но сознание не терял. Его уложили спать, но у матери есть сомнения насчет сотрясения мозга или тяжелой травмы. В эту ночь она не должна спать! Каждые 1-2 часа надо будить ребенка и задавать ему самые простые вопросы, заставлять делать самые простые движения. Если он не отвечает и не может выполнить просьбу, срочно нужен врач: падение не прошло бесследно.

* Ребенок упал и потерял сознание. До приезда «скорой» нельзя менять положение его тела и головы! Но одно следует сделать немедленно: выдвинуть его нижнюю челюсть и большим пальцем прижать язык, чтобы открыть дыхательные пути. Иначе ребенок может погибнуть не от падения, а от того, что ему будет нечем дышать.

* Вы перевязали рану, а повязка насквозь промокла. Ни в коем случае не снимайте ее, чтобы заменить, просто приложите сверху кусок ткани, а если надо — еще один, слегка прижимая их к ране, пока кровотечение не остановится. Меняя повязки, мы мешаем формированию сгустка крови.

* Перелом ноги-руки случился в лесу — из чего сделать шину? Свернутый в трубку журнал вполне годится! А если нашлась дощечка, но грязная и шершавая, оберните ее платком, косынкой и привяжите ремнем (кроме ремня подойдет и галстук, но у нас в галстуках по лесу редко гуляют).

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Кому полезен цикорий

*** Сердечникам.** В корне цикория содержится вещество интибин, он снимает тахикардию, расширяет сосуды, успокаивает нервную систему.

*** Курильщикам.** Они становятся более уязвимы для вирусов, инфекций и подвержены преждевременному старению. Листья и корни цикория способны восполнить дефицит аскорбинки, которая с каждой сигаретой разрушается в организме.

*** Диабетикам.** Корень цикория содержит инсулин — вещество, помогающее контролировать уровень сахара в крови. Он улучшает обмен веществ, а значит, помогает справиться с лишними килограммами. Так что если вы давно мечтали обрести тонкую талию, включайте напитки из цикория в свое меню.

*** Водителям.** Никогда не сидите на месте и привыкли питаться чем придется? Неудивительно, что расстройство желудка, ощущение тяжести и тошноты стали вашими постоянными спутниками. Замените привычный кофе напитками из цикория. Они не раздражают слизистую желудка и помогают справиться с тошнотой, улучшают пищеварение.

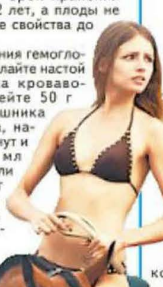
*** После перенесенной болезни.** Настои и отвары из цикория помогают быстрее оправиться после болезни и улучшают аппетит. Кроме того, цикорий повышает иммунитет.

Рецепт кофе из цикория. Измельчите высушенные корни цикория и обжарьте на сковороде, слегка смазанной сливочным маслом, заварите 1-2 чайн. ложки цикория 1 стаканом горячей воды.

Рецепт цикорного напитка с молоком. Один цикорий, отваренный на воде, не всем может понравиться. Вкус напитка улучшится, если к нему добавить молоко или сливки и немного сахара.

Есть у боярышника еще одно удивительное свойство: он способен регулировать уровень сахара в крови, что важно для больных сахарным диабетом. Запаситесь на зиму этими волшебными ягодами. Срок хранения цветков — до 2 лет, а плоды не теряют полезные свойства до 8 лет.

А для повышения гемоглобина в крови сделайте настой из боярышника кроваво-красного. Залейте 50 г цветков боярышника 600 мл кипятка, настаивайте 30 минут и пейте по 200 мл 3 раза в день. Или измельчите 100 г плодов боярышника, кипятите в 0,5 л воды 30 минут и пейте по 50-100 мл 3 раза в день.



От гайморита — настой для ингаляций

В небольшую кастрюлю всыпьте по 1 чайн. ложке трав мать-и-мачехи, пустырника и эвкалипта, залейте 400-450 г кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Отвар вылейте в заварной чайник и делайте ингаляцию, дышите паром то ртом, то носом. Такую процедуру делайте по 5-7 минут 2 раза в день. Курс — не меньше 10-12 ингаляций.

P. S. Я свой артроз лечу только рецептами из «Айболита» и «Айболит. Письма». Желаю всем здоровья и удачи!

Лидия Васильевна Баранцева, Аксай, Ростовская обл.

Из татарника сироп от кашля

Хочу рассказать, как можно приготовить противопростудный сироп из татарника. Мне и моим близким он помогает избавиться от кашля, который иногда мучает после перенесенного бронхита. Этот сироп можно использовать и для лечения ларингита, простуды и даже астмы. 150 г цветочных корзинок татарника залейте 300 мл воды, добавьте 100 г сахара и поставьте варить на маленький огонь. Варите до тех пор, пока жидкость не упарится наполовину. После этого сироп процедите, отожмите сырье, перелейте в бутылку и храните в прохладном месте.

Принимать сироп надо по 1 чайн. ложке 4-6 раз в день до еды. Поскольку татарник считается малотоксичным растением, лечиться им можно до трех недель. Сироп можно давать и детям по неполной чайной ложке 3 раза в день. Он хорошо снимает и проявления простуды — хрипы в груди, кашель.

Н. Ф. Усатова, Костромская обл.

Сына долго мучили полипы в носу

Моего сына долго мучили полипы в носу, уже была назначена операция. Но мы вылечились без нее благодаря рецепту, который мне дала знакомая. Пишу его. 2 ст. ложки измельченных еловых иголок залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться 30 минут. Затем в настой добавьте 1 чайн. ложку сушеного хмеля, поставьте на огонь, доведите до кипения, снимите с огня, и пусть он постоит при комнатной температуре до остывания. Полученное лекарство надо выпить в течение дня. Пейте 3 дня подряд, затем сделайте перерыв на 6 дней и вновь повторите прием настоя. Всего нужно за курс выпить 9 стаканов лекарства.

О. Н. Головко, Удмуртия

Рекомендуем

Кожные болезни

ПРИ ВИТИЛИГО

Попробуйте смазывать белые пятна утренней росой с окон и пеной проскакавшего коня. Росу и пену не втирайте, а просто наносите на пятна. И смывать их не надо, дайте высохнуть. После нескольких процедур пятна могут исчезнуть.

МАЗЬ ОТ ЧЕСОТКИ

Растопите 4 ст. ложки с горкой свиного смальца в эмалированной посуде и положите туда горсть измельченных корней девясила. Дайте жиру закипеть и варите на самом слабом огне четверть часа. Процедите горячим через дуршлаг, выстеленный изнутри куском марли. Когда немного остынет, перелейте в стеклянную банку, добавьте к нему по 2 ст. ложки порошка серы горючей и березового дегтя. Все перемешайте — и мазь готова! Несколько дней подряд 2-3 раза в день смазывайте мазью пораженные места. Спустя 2 часа остатки мази желательно смыть крепким отваром корней девясила. Готовить его несложно: варите 50 г корней девясила в 1 л воды 20 минут, процедите после остывания.

ОТ НОГТЕВОГО ГРИБКА

Сначала хорошо распарьте ногти. Потом влейте в маленький тазик 0,5 л 9%-ного столового уксуса, желательно теплый. Таз поставьте под наклоном и опустите в него ногти так, чтобы они не упирались в дно. Потом смачивайте хлопчатобумажную тряпочку в уксусе и протирайте ногти, но водой не обмывайте. Уксус перелейте в бутылку для дальнейшего использования. В течение недели надо делать 2 таких ванночки. А вот сколько времени продолжать эти процедуры, зависит от того, насколько запущено заболевание.

ОТ ПРОЛЕЖНЕЙ И НЕЗАЖИВАЮЩИХ РАН

Купите в церкви 7 темных восковых свечей, растопите их в эмалированной посуде (фитили выбросьте) добавьте такое же количество растительного масла и 1 таблетку «Анестезина», кусочек сливочного масла, какао и кусочек канифоли. Всю смесь прокипятите на малом огне 5 минут. Намажьте бинт мазью тонким слоем и приложите к ране. Храните в холодильнике.

Г. С. Кораблина, с. Северное, Ставропольский край

Суставы лечим баней

Перед тем как идти в парную, натрите суставы водкой, затем смажьте медом и вотрите обычную соль.

Сидите в парной сколько сможете. А по выходе 15-20 минут отдохните в предбаннике, затем обмойтесь, вытритесь и снова повторите процедуру. Так же можно натирать всю спину и ноги. После бани хорошо обсохните, отдохните и обязательно выпейте чай с лечебными травами, например с душицей.

P. S. Если в баню вас привела суставная боль, то первоначально вполне достаточно трех заходов в парную при посещении бани раз в неделю. Постепенно количество заходов в парилку можно увеличить до 5-6 раз.

ПРИ ПОЛИПАХ В ЖЕЛУДКЕ И КИШЕЧНИКЕ СОВЕТУЕМ В ТЕЧЕНИЕ ПЯТИ НЕДЕЛЬ ЕЖЕДНЕВНО СЪЕДАТЬ ПО ВЕТОЧКЕ СВЕЖИХ ГОРЬКИХ ЯГОД КАЛИНЫ, ПРИЧЕМ НЕ ТОРОПЯСЬ, ПО 1 ШТУЧКЕ.

От отёков на ногах

4 чайн. ложки льняного семени залейте 1 л воды, варите 15 минут. Кастрюлю закройте и поставьте в теплое место на 1 час. Можно не процеживать, льняные семена сами осядут на дно посуды. Для вкуса можно добавить лимонного или любого другого фруктового сока. Пейте по 1/2 стакана через 2 часа 6-8 раз в день. Результат достигается через 2-3 недели после начала курса лечения. Отвар лучше пить в горячем виде.

При онкологии

*** Если обнаружена злокачественная опухоль любого органа.** Смешайте 1 ст. ложку корневищ аира, 2,5 ст. ложки цветков лопуха, по 5 ст. ложек травы татарника и соцветий почек черного тополя, измельчите. Залейте смесь 1 л кипятка, настаивайте 3 часа, процедите. Пейте по 150 г 3 раза в день.

* Цветки картофеля сушите в тени. Заварите 1 ст. ложку цветков картофеля 0,5 л кипятка, настаивайте в теплом месте 3 часа. Пейте по 1/2 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день.

*** Чтобы предотвратить появление метастазов после хирургического удаления опухоли,** приготовьте настой травы татарника обыкновенного (2 ст. ложки измельченного сырья на 500 мл кипятка), кипятите на медленном огне 10 минут, охладите, процедите. Выпейте в течение дня.

* Залейте 30 г травы чистотела большого 500 мл кипятка, держите на огне 5-7 минут, настаивайте 15 минут, процедите. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день, а при предраковом состоянии — по 1/2 стакана в день 2-3 дня в месяц.

*** От рака желудка или печени с метастазами** поможет пион уклоняющийся — марьин корень. Смешайте по 10 г корней и травы пиона, настаивайте на 100 мл 40%-ного спирта 7 дней. Принимайте по 30-40 капель 3 раза в день в течение 30 дней, затем 10-дневный перерыв, и курс повторите. И так до выздоровления.

*** От рака матки** приготовьте настой травы татарника обыкновенного: 2 ст. ложки измельченной травы на 500 мл воды. Доведите до кипения и держите на огне 10 минут, охладите, процедите. Выпейте за день равными порциями.

Пригодится

● **От синяков, ссадин, ран и ожогов** пропустите через мясорубку листья подорожника большого и смешайте его с ланолином и вазелином в соотношении 1:1:8. Наносите мазь на поврежденное место не меньше 2 раз в день, сверху можно наложить повязку. Храните в холодильнике 1 год, но максимально удалив от морозилки.

● **Наступили на сучок и поранили ногу?** Лист лопуха и несколько листиков подорожника пропустите через мясорубку. Кашицу нанесите на бинтик — и на рану! Держите 30-40 минут. Когда снимите бинтик, водой не смывайте.

● **При хроническом колите** 1 кг подорожника хорошо промойте, слегка обсушите. В эмалированную кастрюлю укладывайте слоями, пересыпая сахаром: слой сахара, слой листьев и т. д. Кастрюлю, укутав, поставьте в темное место на 3-4 недели. Получится смесь темно-болотного цвета. Процедите, храните в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Из почты «Айболита»

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Чтобы косточки срастались...

ИНОГДА ПОСЛЕ ПЕРЕЛОМА КОСТИ ДОЛГО НЕ СРАСТАЮТСЯ И ПРИХОДИТСЯ МЕСЯЦАМИ НАХОДИТЬСЯ В ГИПСЕ. ЭТИ СОВЕТЫ ПОМОГУТ ВАМ БЫСТРЕЕ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕГО.

* Отличное противоотечное средство — хвощ полевой. 1 ст. ложку травы залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день между приемами пищи.

* Снимает отек, воспаление и успокаивает травяной сбор из зверобоя, ромашки и валерианы, взятых в равных частях. 1 ст. ложку сбора залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте в закрытой посуде 15-20 минут и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день.

* Высушите скорлупу от 5 яиц, измельчите ее в порошок в кофемолке и смешайте с соком 5 лимонов. Когда скорлупа растворится, приготовьте вторую смесь: 5 яиц смешайте с 2 ст. ложками коньяка или кагора. Смешайте обе смеси и настаивайте сутки. Принимайте по 30 мл 1 раз в день, взбалтывая перед употреблением. Для полного курса лечения надо будет приготовить 2-3 такие смеси.

* Если у вас стоит съемная лангета и есть возможность ее аккуратно снять, начиная с 7-10 дня в область перелома хотя бы 1 раз в день осторожно втирайте пихтовое масло. Оно обладает прекрасными заживляющими свойствами и ускоряет срастание костей. Если больное место под гипсом, можно втирать масло выше и ниже гипсовой повязки.

* После того как гипс сняли, можно приготовить такое средство. Смешайте по 50 г ладана (его можно заменить сосновой смолой-живицей), ржаной муки и корня живокости (все компоненты измельчите в порошок). Перемешайте смесь с таким же количеством яичных белков, чтобы получилась каша-размазня, и прикладывайте на больное место через день.

* После сращения костей для уменьшения размеров костной мозоли делайте ванночки с морской солью. В горячей воде растворите морскую соль из расчета 1 ст. ложка на 1 л воды и держите в воде больную конечность в течение 15-20 минут.

Пихтовое масло ускоряет срастание костей. Втирайте его выше или ниже гипсовой повязки.

* При переломах костей смешайте в равных частях цветы мать-и-мачехи, одуванчика, сирени и корень лопуха. Заполните ими на 3/4 литровую банку, добавьте 1 г мумие и залейте водкой. Настаивайте неделю, а затем используйте для примочек и компрессов. Особенно эта настойка полезна при лечении сложных переломов у пожилых людей.

Очень важна диета

* При переломе акцент в питании надо делать на кальции. Ешьте больше молочных продуктов, но не смешивайте молоко с другой пищей, особенно белковой или углеводистой, иначе полезные вещества будут плохо усваиваться. Молочные продукты можно смешивать только с фруктами, овощами или зеленью. Кальций более полно будет усваиваться организмом, если он поступит вместе с витамином С. Поэтому кефир, йогурт и творог ешьте вместе с апельсинами, лимонами или любыми свежими кислыми фруктами.

* Ешьте как можно больше овощей, особенно зеленых — в них содержится много кальция.

* Ежедневно ешьте хрен (в нем также достаточно кальция) в любом виде и варите себе щи из крапивы, а весной готовьте из нее салаты.

* Для лучшего усвоения кальция употребляйте продукты, содержащие фосфор, — рыбу, консервы с рыбными костями. Обязательно включайте в рацион бобовые растения, орехи и каши без молока из цельнозерновых круп — гречки, пшеницы, бурого риса. В каши добавляйте немного сливочного масла, которое содержит витамин D, необходимый для усвоения кальция. А для поступления этого витамина в организм почаще бывайте на солнце.

* Чтобы кости и суставы быстрее восстанавливались, им необходимы вещества, содержащиеся в хрящевой ткани животных. Поэтому чаще готовьте холодцы или студни, а также заливное из рыбы. Кости варите до тех пор, пока хрящи не станут легко отходить от них, а потом ешьте готовый бульон горячим или дайте ему превратиться в холодец.

Как справиться с болью

* Поможет снять боль после перелома компресс из измельченного репчатого лука с добавлением небольшого количества соли и воды.

* 0,5 г мумие смешайте с 1 ст. ложкой глицерина или ланолина до получения сметанообразной массы и растирайте проблемный участок кожи. Полезно принимать мумие в таблетках и внутрь — 1-3 мг на 1 кг веса 1-2 раза в день. Курс лечения 10-20 дней.

* 1 ст. ложку меда растворите в 1 стакане воды и делайте компрессы на больное место. Также кожу можно смазывать медовой мазью: смешайте в равных пропорциях мед и сливочное масло.

* Свежий или заранее распаренный в теплой воде корень окопника пропустите через мясорубку и смешайте в равных количествах с внутренним несоленым салом. Полученной мазью смазывайте место перелома или делайте с нею компресс.

Старость приходит незаметно

20 ЛЕТ. Начинается почти незаметное уменьшение остроты восприятия действительности. Иными словами, органы слуха, зрения, осязания, обоняния и вкуса уже работают чуть хуже, чем раньше.

30 ЛЕТ. Начинает падать уровень половых гормонов — эстрогенов и тестостерона. Постепенно уменьшается плотность костей, слабеют мышечные волокна. В этот же период снижается устойчивость к стрессам.

35 ЛЕТ. У большинства людей начинается так называемая дермапауза: в коже уменьшается выработка волокон коллагена, из-за чего постепенно снижается тонус кожи.

40 ЛЕТ. У большинства людей начинаются изменения на уровне внутренних органов. Ухудшается работа сердечно-сосудистой системы, усиливается кислотность желудочного сока, начинают формироваться желчные камни, ухудшается выведение токсинов. Кроме того, слабеют внимание и память.

45 ЛЕТ. Снижается активность работы мозга. Одновременно повышается восприимчивость к инфекциям, снижается тонус мочевого пузыря.

50 ЛЕТ. Заметно снижается или теряется сексуальное влечение, ухудшается эластичность и активность легких.

60 ЛЕТ. Ухудшается работа нервной системы: учащаются резкие перепады настроения, человека начинает мучить беспричинное беспокойство.

70 ЛЕТ. Одна болезнь сменяет другую.

■ ПОЯВИЛОСЬ ЖЕЛАНИЕ КУРИТЬ? ПОЖУЙТЕ КУСОЧЕК КОРНЯ АИРА, ЗАТЕМ ПРОГЛОТИТЕ.

■ СПРАВИТЬСЯ С ЖЕЛАНИЕМ ЗАКУРИТЬ ПОМОГАЮТ СИЛОВЫЕ ЗАНЯТИЯ НА ТРЕНАЖЕРАХ.

Не кури!

* Если бросить курить в 30, 40, 50 или даже 60 лет, можно вернуть себе 10, 9, 6 или 3 года жизни.

* После расставания с сигаретой в 10 раз снижается риск язвы желудка, в 12 раз — инфаркта миокарда, в 13 раз — стенокардии, в 30 раз — рака легких. Наступление менопаузы отодвигается на 1-2 года.

* Лишь 26% некурящих женщин нуждаются в протезировании зубов после 50 лет. Среди курящих таких — 48%. Табачные смолы оседают на деснах и эмали и разрушают их.

* У курящих женщин возникает риск выкидышей в 3 раза больше, чем у некурящих. Бесплодие увеличивается в 9 раз.

* В 2 раза меньше морщинок вокруг глаз у тех, кто успел расстаться с сигаретой до 30 лет. Отказ от курения надолго сохраняет кожу упругой и нежной.

* 15-30 минут сохраняется повышенное давление после выкуренной сигареты даже у абсолютно здорового человека.

* У некурящего мужчины в 2 раза меньше шансов стать импотентом.

Вы просили рассказать

Эти упражнения опасны

Многие упражнения мы выполняем неправильно, рискуя получить от зарядки не пользу, а травму. Чего нельзя делать ни в коем случае?

ПОБЕРЕЖЕМ СУСТАВЫ

* Самые популярные упражнения для ног и ягодиц — приседания и выпады, но нельзя приседать слишком низко. «Поза рыбака» испортила больше коленных суставов, чем любой вид спорта. Сгибать колено острее, чем на 90°, значит провоцировать в нем защемление мениска и нарушение кровообращения. Поэтому, приседая, следите, чтобы бедра оставались параллельны полу.

* Вставая, держите ноги параллельно. Инстинктивное желание свести колени приводит опять-таки к травме мениска или связок.

Нельзя приседать слишком низко. Такое упражнение испортило больше коленных суставов, чем любой вид спорта.

* Приседая, старайтесь держать корпус ровно, для удобства отводя лишь таз. Наклон вперед перегружает поясничный отдел позвоночника, а опущенный на грудь подбородок портит жизнь шейному и грудному отделам.

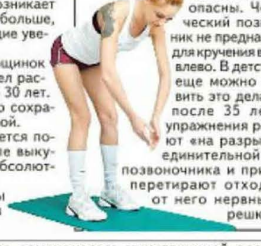
ПОЗВОНОЧНИК — НЕ ДЛЯ КРУЧЕНИЯ

Ради тонкой талии многие истязают себя различными наклонами и поворотами корпуса. Какая неприятность может подстеречь в этом случае?

* Наклоняйтесь не сутулясь и не округляя поясницу. Тянуться пальцами рук к ступням и при этом не сгибать коленей полезно, только если вы можете сделать это не сутулясь и не испытывая боли в подколенных ямках. В противном случае это вредно.

* Наклоняясь, держите колени слегка мягкими, чтобы было комфортно, и тянитесь вниз не руками и головой, а грудью, не касаясь подбородком шеи. Неважно, что вы коснетесь руками только коленей или голеней, а до стопы далеко, главное — правильно это делать.

* Не стоит делать повороты корпуса с гимнастической палкой на плечах. Такие повороты стоя, сидя или в наклоне когда-то даже входили в школьную программу под названием «мельница». Однако для людей после 40 лет они очень опасны. Человеческий позвоночник не предназначен для кручения вправо-влево. В детстве его еще можно заставить это делать, но после 35 лет эти упражнения работают «на разрыв» соединительной ткани позвоночника и при этом перетирают отходящие от него нервные корешки.



УКРЕПЛЯЕМ БРЮШНОЙ ПРЕСС

Для борьбы с животом нам из года в год рекомендуют поднимать то корпус, то ноги лежа на полу. Это действительно отличные упражнения для брюшного пресса, но их тоже надо делать правильно, особенно тем людям, которым за... Итак, поднимаем корпус, скручивая его и приближая ребра к тазовым костям (их можно нащупать внизу живота). Заметьте, не к бедрам или коленям — в этом случае сгибается уже не корпус, а тазобедренный сустав.

При подъемах корпуса не засовывайте ноги под диван. Так вы будете подниматься не столько за счет мышц живота, сколько за счет мышц бедер и подвздошно-поясничной мышцы. Она и от природы сильная, а тут еще начинает вытягивать вперед поясничный отдел позвоночника, деформируя его. Чтобы избежать проблем, сгибайте именно корпус, не задействуйте бедра и колени. Никакого размаха и прочей удали: медленно и нудно тяните ребра к низу живота, потом так же затянутым движением опускайтесь обратно. Почувствуйте себя ежом, который сворачивается в клубок. Ногами ни за что не цепляйтесь, а согните их и поставьте ступни как можно ближе к ягодицам. Не расстраивайтесь, если получается лишь слегка оторвать плечи и лопатки от пола, зато работает именно пресс.

УСТАЛИ? ПОДЫШИТЕ!

Под конец тренировки снизьте интенсивность и удлините отдых между упражнениями. Можно не допустить усталости, если правильно дышать. Обязательно глубоко, всем животом (не затягивайте талию поясом), разворачивая плечи на вдохе и втягивая воздух ртом. Выдыхайте носом, но, если не получается, можно выдыхать и ртом. Физиологически вдох короче выдоха, и усилие при силовых упражнениях должно приходиться именно на выдох. Например, во время приседаний садитесь на вдохе, вставайте на выдохе, но ни в коем случае не задерживайте дыхание.

Н. В. Войтик,
невролог, канд. мед. наук

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

На все случаи жизни

ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

В пол-литровый чайник бросьте 2 цветка бархатцев, 1 чайн. ложку зеленого чая, 3 цветка календулы, 2 листика крапивы, 2 листика калины, 1 молодой листик топинамбура, 2 веточки мяты, залейте кипятком и накройте полотенцем на полчаса. Пейте, разбавляя водой, в течение дня. Курс лечения — 1 неделя, затем сделайте недельный перерыв.

ПРИ ЦИРРОЗЕ ПЕЧЕНИ

На ночь нарежьте в кастрюлю 30 веточек плакучей ивы с листьями (около 20 см длиной), залейте 3 л кипятка и оставьте на ночь запариваться, укутав одеялом. Утром слейте настой в 3-литровую банку и поставьте в холодильник. Пейте в течение месяца вместо воды и чая. Перед употреблением на 200 мл настоя добавьте 1 чайн. ложку аптечной настойки календулы. Сделайте двухнедельный перерыв и повторите курс.

ШЕЛКОВИЦА КРОВЬ РАЗЖИЖАЕТ

Отвар корней шелковицы хорошо помогает людям, перенесшим инфаркт, так как разжижает кровь. Для его приготовления измельчите 200 г корней. Положите в эмалированную посуду, залейте 1 л холодной воды, настаивайте час, затем поставьте томиться на маленький огонь. Через 15 минут после закипания снимите отвар с огня, остудите, процедите и поставьте в холодильник. Пейте по 1 стакану в день за полчаса до еды.

ОТРАВИЛИСЬ? ПЕЙТЕ НАСТОЙ РОМАШКИ

* 1-2 чайн. ложки цветков ромашки заварите 1 стаканом кипятка, накройте, настаивайте 10 минут, процедите и выпейте сразу весь стакан. Принимайте отвар несколько раз в течение дня.

* 100 г зеленого чая залейте 2 л воды, настаивайте 30 минут, кипятите, помешивая, 1 час. Полученный отвар профильтруйте через 2-3 слоя марли. Оставшуюся заварку снова залейте 1 л воды, кипятите 40 минут и снова профильтруйте. Смешайте оба отвара и пейте по 1-2 ст. ложки каждые 30 минут в течение дня.

На приёме у офтальмолога

ГЛАУКОМА

Чем старше человек, тем выше риск развития глаукомы. Если глаукома имеется у ближайших родственников, она может появиться и у вас. Глаукома развивается бессимптомно. Многие люди не знают о болезни до тех пор, пока не ухудшается зрение. Это делает глаукому опасным и коварным недугом.

— Что такое глаукома?

— Глаукома — это хроническое прогрессирующее заболевание глаз. Для нее характерны повышение внутриглазного давления, поражение зрительного нерва и необратимое снижение зрения, вплоть до слепоты. Причем все это взаимосвязано: при повышении внутриглазного давления происходит повреждение зрительного нерва, которое приводит к сужению поля зрения. В результате человек не видит того, что должен видеть его глаз.

— У кого может возникнуть глаукома?

— Чем старше человек, тем выше риск развития глаукомы. Если глаукома имеется у ближайших родственников, она может появиться и у вас. Глаукома часто образуется у людей, страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой системы, артериальной гипертонией, гипотонией, вегетососудистой дистонией, мигренью. Длительное применение гормональных препаратов также может спровоцировать появление этой болезни глаз.

— Как проявляется глаукома?

— Глаукома развивается бессимптомно. Многие люди не знают о болезни до тех пор, пока не ухудшается зрение. Это делает глаукому опасным и коварным недугом. К тому времени, когда человек начинает замечать сужение поля зрения, болезнь находится уже в развитой стадии.

— Почему контроль за внутриглазным давлением так важен?

— В норме внутри глаза постоянно вырабатывается, а затем выводится через сложную дренажную систему внутриглазная жидкость. Ее задача заключается в обеспечении питанием и кислородом глаза и освобождении его от продуктов обмена. В глазу здорового человека производство и отток внутриглазной жидкости хорошо сбалансированы. При нарушении оттока внутриглазная жидкость накапливается в глазу, это приводит к повышению внутриглазного давления. Его контроль — основная цель лечения глаукомы. При хорошем контроле зрительный нерв удается долго сохранять, таким образом вероятность сохранения зрения повышается.

— Как лечат глаукому?

— Если глаукома обнаружена на ранней стадии, то при правильном лечении можно приостановить прогрессирование болезни. О качестве лечения можно судить по уровню внутриглазного давления (оно должно оставаться в пределах нормы) и отсутствию нарастания дефектов поля зрения. Существует три основных метода лечения глаукомы: медикаментозный, лазерный и хирургический. Только врач может выбрать лучший, который необходим конкретному больному, а также лекарственный препарат. Самолечение здесь недопустимо. Никакие немедикаментозные методы лечения — диеты, дырчатые очки, пищевые добавки или упражнения — не заменят лечения, назначаемого врачом-офтальмологом. В некоторых случаях при глаукоме показано лазерное лечение. Это амбулаторная, практически безболезненная процедура, она занимает всего несколько минут. В более сложных случаях, когда медикаментозная и лазерная терапия неэффективны, врач вынужден прибегнуть к оперативному вмешательству.

— Что можно порекомендовать больному после операции на глазах?

— Строго придерживаться назначений лечащего врача. Вы можете смотреть телевизор, ходить в кино, вести привычный образ жизни, не забывая о некоторых ограничениях и систематически закапывая капли в глаз. Категорически запрещается заниматься тяжелой физической работой. Надо избегать чрезмерных зрительных нагрузок и резких движений в течение 3-4 недель. Нельзя водить машину в течение 2-3 недель. Необходимо следить за работой кишечника, прежде всего не допускать запоров, чтобы не приходилось тужиться. Запрещены алкогольные напитки, острая и соленая пища, посещение бани (парилки) и сауны в течение 1 месяца. Желательно пользоваться солнцезащитными очками с ультрафиолетовым фильтром, особенно в солнечные дни. Спать предпочтительно на спине или на стороне, противоположной оперированному глазу.

— Какой образ жизни необходимо вести при глаукоме?

— Несмотря на то, что глаукома — это серьезное заболевание, которое при отсутствии лечения может привести к слепоте, можно вести обычный образ жизни, если лечиться и регулярно консультироваться с офтальмологом.

— Каким должно быть питание при глаукоме?

— Можно пить кофе и чай. В течение часа после чашки этих напитков может немного повыситься внутриглазное давление, но лишь ненамного. Больной глаукомой не должен ограничивать себя в жидкости, но употреблять ее надо равномерно в течение всего дня.

Принимать алкоголь в больших дозах очень вредно. Он нарушает деятельность всей сосудистой системы.

О курении. Многие глазные заболевания — обструкции сосудов сетчатки, макулопатия, катаракта — у курильщиков встречаются чаще, чем у некурящих, и проявляются в более раннем возрасте. Курильщики пожилого возраста рискуют больше всего. У них глаукома развивается очень быстро.

Досуг и спорт. Не рекомендуется смотреть телевизор в плохо освещенном помещении.

Регулярные физические нагрузки и полноценный обязательный отдых пойдут только на пользу. Людям, уже имеющим сужение поля зрения, нужно постоянно следить за тем, не началось ли нарушение зрения. Не заметили мяч, играя в теннис, или бордюр, когда катались на велосипеде? Поспешите к врачу.

Сауной также можно наслаждаться в полной мере без особых опасений. Уровень внутриглазного давления в сауне снижается, а затем восстанавливается до первоначального в течение часа. Однако нет доказательств, что сауна при глаукоме полезна.

Читать можно при ярком свете, свет должен располагаться слева. Но каждый час надо делать перерыв на 10-15 минут.

Вы можете работать столько, сколько позволяет общее состояние вашего здоровья. Нежелательны лишь ночные дежурства, сверхурочная работа, нельзя работать в горячих цехах, с ядовитыми веществами и в условиях постоянной вибрации.

Не рекомендуется долго находиться в наклонном положении или с согнутой шеей. Для работ в огороде, например во время прополки, приспособьте скамейку.

Об одежде. Не носите свитера с узким горлом, рубашки с тесными воротничками и галстуки — все, что может затруднить кровообращение в области шеи.

Б. Г. Лыков, врач-офтальмолог, канд. мед. наук

Что такое сужение поля зрения?

Рис. 2 Рис. 3

На рис. 1 изображено, как здоровый человек видит окружающие предметы. При нарастании дефектов поля зрения некоторые предметы как бы пропадают из картинки (рис. 2). Со временем дефекты нарастают (см. рис. 3), и в итоге глаукома может привести к необратимой слепоте.

Для здоровья глаз

* По мнению многих офтальмологов, полезен цикорий. В нем содержатся вещества, поддерживающие оптическую систему глаза. Но особо ценный продукт — смесь свежих соков травы цикория, моркови, петрушки и сельдерея, взятых поровну. Это лекарство поддерживает мышечную систему глаз. Полезно ежедневно употреблять такую смесь по 50-100 мл натощак не только в профилактических целях, но и при глазных заболеваниях.

На третий день бородавки не стало

Выписывала «Айболит» с 2001 по 2005 год. Завела толстую общую тетрадь и стала записывать в нее рецепты. В итоге получилась маленькая домашняя энциклопедия. Стало беспокоить давление? Пожалуйста! Открываю оглавление: такая-то страница, выбирай, какой рецепт тебе подходит. Очень удобно! Подсказываю друзьям и знакомым, как надо лечиться в тех или иных случаях. Вот пример: с помощью имеющегося под рукой рецепта избавилась от большой бородавки на пальце правой руки. Когда она появилась, не заметила, но мучилась с ней долго: и нитку завязывала и закапывала ее потом в землю, и азотом травила в косметических кабинетах, и сырой картошкой терла — ну ничего не помогает. Перелистала «Айболит» и в одном из номеров нашла очень простой рецепт, даже сомнение взяло. В крышку от пластмассовой бутылки на кончике ножа нужно положить муку, капнуть на нее несколько капель уксусной эссенции, размешать и лепешечкой положить на бородавку. Когда высохнет, повторить. Сделала и забыла, на третий день вспомнила, а палец чистый, бородавка исчезла, будто никогда ее и не было. Чудеса да и только! Поэтому большое спасибо тем людям, которые делятся пусть и не своими, но опробованными на себе и своих родных рецептами!

Юлия Яковлевна Петрова, Чебоксары, Чувашия

Фурункулы исчезают за 3-5 дней

У моей дочки часто возникают проблемы с кожей — то фурункул выскочит, то герпес на губах или в носу появится, то нарыв образуется. Мы приспособились быстро справляться с этими проблемами, а помогает нам в этом камфорный спирт. Дочка тут же начинает смазывать им пораженное место. Фурункулы и прыщики смазывает по 4-5 раз в день, герпес чаще — 8-10 раз. Метод очень эффективный: высыпания исчезают за 3-5 дней, а пузырьки герпеса засыхают, не образуя новых.

Е. Борзенко, Воронежская обл.

Акулий Жир
спасет всегда!!!

СУСТАВЫ ВАШИ – ЗАБОТА НАША!
Суставы болят, скрипят и отекают?
Крем **«Акулий жир с муравьиной кислотой и сабельником»** устранит проблему, как пылинки с пиджака – быстро и надежно!

ШЕВЕЛЮРА ВМЕСТО ЛЫСИНЫ!
Бальзам **«Акулий жир и корень лопуха»** остановит выпадение волос и ускорит их рост. Больше по волосам плакать не придется!

КОГДА БОЛЯТ НОГИ – БОЛИТ ВСЕ!
Варикоз, ноги отекают и болят – это про вас? С кремом **«Акулий жир и лесной орех»** боль и отеки уйдут, как дурной сон!

ПЯТОЧКИ, КАК У МЛАДЕНЦА!
Кожа на пятках грубая, с трещинами спасу нет? С кремом **«Акулий жир и облепиха»** пятки станут мягкими, от трещин не останется и следа!

ЛЮБАЯ ОБУВЬ БЕЗ БОЛИ И СТРЕССА!
Крем **«Акулий жир и лавр благородный»** от шишек на больших пальцах ног легко решит проблему. Шишки на пальцах больше Вам не помеха!

Спрашивайте в аптеках вашего города!
Телефон для справок: (495) 790-48-40, 510-99-52, www.luchiks.ru

Декларации о Соответствии: РОСС RU.ЛР73.Д03248 от 30.11.2010, РОСС RU.ЛР73.Д01730 от 23.03.2010, РОСС RU.ЛР73.Д01727 от 23.03.2010.
ООО «ЛУЧИКС», 127299, г. Москва, ул. Космонавта Волкова, д. 5, корп. 1. ОГРН 1037749017996. Не является лекарством. реклама с 14

Не упусти время

Микроинсульт — ещё не инсульт, но...

Если вы обнаружили одновременное проявление сразу трех-четырех его симптомов, сразу вызывайте скорую помощь.

— Что такое микроинсульт и чем он отличается от инсульта?

— Микроинсульт — это нарушение кровообращения головного мозга. В отличие от обширного инсульта поражаются лишь мелкие сосуды головного мозга. При этом разрушаются небольшие участки мозговой ткани, но кровообращение тканей, расположенных возле пораженного места, восстанавливается.

— Что самое опасное в этой ситуации?

— Микроинсульт может произойти незаметно. Многие люди даже не знают, что перенесли его. Почему так случается? Потому что головную боль или головокружение, онемение конечностей и лица, резкое повышение артериального давления, нарушение чувствительности и координации движений, даже непереносимость яркого света, кратковременную потерю сознания чаще всего люди объясняют усталостью. В этом и заключается коварство микроинсульта.

— Кому грозит микроинсульт?

— Микроинсульт может произойти не только у тех, кому больше 50 лет, но и у тех, кому 30-35 лет, из-за повышенной чувствительности к геомагнитным бурям и перепадам атмосферного давления, к стрессовым ситуациям. Даже физическое переутомление или злоупотребление алкоголем могут привести к микроинсульту. Поэтому, если вы обнаружили одновременное проявление сразу трех-четырех симптомов, описанных выше, указывающих на микроинсульт, — сразу вызывайте скорую помощь. Если с момента возникновения заболевания прошло не более шести часов, то есть шанс **с минимальными потерями перенести** микроинсульт и практически полностью восстановить функции мозга.

Микроинсульт может случиться и в 30 лет, если ваше давление скачет, вы переутомляетесь и злоупотребляете алкоголем.

— Как его предотвратить?

— Чтобы предотвратить проблемы со здоровьем, которые могут быть вызваны микроинсультом, рекомендуем время от времени проходить магнитно-резонансное обследование мозга. Оно позволит на начальных стадиях отследить малейшие негативные изменения. Кроме этого, ведите здоровый образ жизни, избегайте стрессов и побольше отдыхайте. Никто, кроме вас, не сможет вовремя предупредить микроинсульт. Позаботьтесь о своем здоровье сами!

В. Р. Рубенова, невролог, врач высшей категории

Кое-что новенькое

Ученые из Норвегии пришли к любопытному выводу. Оказывается, чем больше в офисе комнатных растений, тем реже работники уходят на больничный. Цветы предупреждают кашель, головную боль, сухость кожи и избавляют от переутомления. Это связано с тем, что растения и бактерии, которые обитают в горшечной земле, очищают воздух от загрязнения. А может, это просто психологический эффект. Как бы то ни было, стоит завести на рабочем месте парочку цветочков.

Не кури!

Курение провоцирует инсульт. Это доказанный факт. Несколько весомых аргументов.

1. Табачный дым содержит более 4000 токсинов, которые оседают в легких или всасываются в кровоток и негативно воздействуют на стенки сосудов. В поврежденной сосудистой стенке развивается атеросклероз (утолщение стенки и уменьшение просвета), а это повышает риск образования тромбов в сосудах головного мозга.
2. Курение повышает риск образования тромбов в крупных артериях, которые несут кровь к головному мозгу и сердцу.
3. Курение повышает артериальное давление, а это один из важнейших факторов риска развития инсульта.
4. У курящих людей инсульт случается в 2-3 раза чаще, чем у некурящих. Отсюда вывод: чем больше вы курите, тем выше риск инсульта. Значение имеет и возраст курильщика: до 55 лет курение — главный фактор риска развития инсульта.
5. Курение особенно опасно для курящих гипертоников. У них инсульт случается в 5 раз чаще, чем у курильщиков с нормальным давлением, и в 20 (!) раз чаще по сравнению с некурящими людьми.
6. Вдыхание табачного дыма способно провоцировать инсульт. Он случается в 2 раза чаще у тех, кто живет или работает рядом с курильщиком.

Будьте здоровы!
с доктором Арсениным

– Два года назад перенес инсульт. Правая рука по-прежнему плохо работает, мучаюсь с ней. Давление повышенное. Какие скипофитовые ванны при таком давлении можно принимать?

Инсульт – это острое нарушение кровообращения в головном мозге, при котором гибнет часть нервных клеток и могут нарушаться различные двигательные функции. Для того чтобы улучшить кровообращение и восстановиться как можно быстрее, у нас разработан специальный, – «Сосудистый» курс скипофитовых ванн для лиц с повышенным артериальным давлением. Принцип применения ванн достаточно прост – желтые ванны снижают давление, а белые, наоборот, его повышают. В вашем случае будет преимущественное использование желтого раствора – он стимулирует процессы восстановления после перенесенных болезней и способствует снижению давления. Применение белой эмульсии тоже необходимо (она восстанавливает микроциркуляцию), но применять ее надо по специальной схеме, которая не приводит к повышению давления. Это все позволит вам быстро забыть про старые болячки.

У меня проблемы с суставами. Хочу попробовать скипидарные ванны, но боюсь, т. к. страдаю повышенным давлением. Что мне делать в этой ситуации?

Действительно, скипидарные ванны уже не одно десятилетие используются при проблемах с суставами, т.к. они активизируют микроциркуляцию в суставах, улучшают питание суставного хряща и способствуют уменьшению болей, особенно если боли беспокоят по ночам или есть утренняя скованность в суставах. Ванны хорошо делать и для профилактики, когда имеется большая нагрузка на опорно-двигательный аппарат (если вы много трудитесь на даче или вынуждены долгое время проводить на ногах).

Для тех, у кого периодически повышается артериальное давление, создана специальная методика по применению скипидарных ванн «Скипофит». В этом случае ванны применяются при температуре всего 36°С, однако скипидар будет действовать не только на суставы, но и расширит сосуды.

Я вешу 120 кг. Могут ли помочь скипофитовые ванны при таком большом весе и не навредить здоровью?

Конечно, помогут, но это произойдет не сразу, а постепенно. Если начать принимать ванны уже сейчас, то к новогодним праздникам вы полностью придете в норму и удивите всех своей изящной фигурой. Действие «Скипофита» заключается в стимулировании обмена веществ, уменьшении аппетита и расщеплении жировых отложений. Такое тройное действие способствует потере веса примерно на 5-6 кг в месяц. Причем потеря идет исключительно за счет лишнего жира, который тает буквально на глазах. Стоит отметить, что больше 6 кг в месяц худеть не желательно, чтобы не навредить своему здоровью. В дальнейшем, привыкнув к правильному питанию и нормализовав обмен веществ, вы сможете полностью отказаться от скипидарных ванн.

С 15 лет у меня проблемы с кожей. Стоит перемерзнуть или перенервничать, как вся кожа покрывается сухими красными бляшками. Можно ли принимать скипофитовые ванны в таких случаях?

Конечно можно, и даже нужно! До последнего времени причина большинства проблем с кожей остается неизвестной. Есть множество провоцирующих факторов, которые могут привести к началу болезни кожи даже у абсолютно здоровых людей. Чтобы кожа всегда была в идеальном состоянии, необходимо постоянно поддерживать ее внутреннее здоровье. «Скипофит» способствует улучшению питания и кровоснабжения всех слоев дермы и эпидермиса, повышаются защитные и барьерные функции кожи. Обычно после начала применения ванн все высыпания постепенно проходят в течение месяца. Кожа полностью очищается, прекращается зуд и шелушение. Разительно меняется и внешний вид, ведь за счет насыщения кожи кровью влага в ней задерживается более активно, расправляются морщины, улучшается ее цвет. Чтобы предупредить начало или обострение болезней кожи необходимо проходить 2 курса скипофитовых ванн в год.

Очень много слышала о скипофитовых ваннах, многие хвалят. Но я не могу понять, за счет чего они дают такие хорошие результаты.

Ванны «Скипофит» изготавливаются из натурального живичного скипидара по прописи известного врача А. С. Залманова (1870-1965). Скипидар – это эфирное масло сосны, которое получают из хвойной смолы (живицы). Живичный скипидар в своем составе содержит большое количество альфа- и бетта-пиненов – веществ, которые способны в живом организме раскрывать капилляры и улучшать кровоснабжение всех внутренних органов. За счет раскрытия капилляров наши органы получают больше крови, обогащенной кислородом и питательными веществами, а шлаки и углекислый газ более активно выводятся наружу. Получая усиленное питание, органы начинают восстанавливать пораженные клетки, ускоряется обмен веществ, происходит восстановление и укрепление поврежденных тканей. В этом и есть особая заслуга ванн «Скипофит» – за счет активизации кровотока, не вмешиваясь в сам организм, ванны способствуют избавлению от многих проблем.

Я вешу 115 кг при росте 165 см. Отсюда проблемы с суставами – еле хожу с палочкой. Хочу попробовать скипофитовые ванны. Они могут мне помочь?

Основная ваша проблема – это лишний вес. Вы носите на себе лишние 50 кг! Представьте, что обычному человеку на плечи положат 2 мешка с картошкой и он с этим грузом будете постоянно ходить, подниматься по лестнице, ездить в автобусе, спать тоже с ними. Вот примерно такие нагрузки испытывает и весь ваш организм, а в первую очередь – суставы. С возрастом итак закрываются капилляры, питающие суставной хрящ. Постепенно он истончается, высыхает с образованием трещин и распадается. А если на хрящ еще и давит такая лишняя масса, то вообще беда. Внутри сустава появляются остроконечные выросты, которые вызывают нестерпимые боли, не проходящие даже ночью. Человек перестаёт двигаться! Получается замкнутый круг. Чтобы его разорвать, как раз и применяют скипофитовые ванны. Они активизируют рецепторы кожи и этим самым усиливают метаболические процессы – вы начинаете худеть! Параллельно ванны способствуют улучшению кровоснабжения суставов, и питание хряща улучшается. Вы начинаете больше двигаться, т. к. боли проходят, и ваш вес снижается еще больше. Вот таким образом упорные пациенты худеют и на 15, и на 20 кг за курс, при этом постоянно увеличивая свою двигательную активность.

Скипофит®
от производителя

СКИДКИ до 30%* СПЕШИТЕ!!! только до 30 сентября 2011

*условия и размер скидки по указанному тел.

Консультация и оформление заказа по тел.:
8 (495) 790-76-96
Доставка по всей России!

Спрашивайте в аптеках вашего города:
Москва: в сети аптек
«Ригла» – т. 730-27-30;
«Гексал» – т. 980-52-62;
«Витафарм» – т. 661-35-65;
«Самсон-Фарма» – т. 994-48-88;
«Горздрав» – т. 773-89-41,
«А5» – т. 787-05-55.
Санкт-Петербург – (812) 703-45-30;
Самара – (846)270-54-04;
Хабаровск – (4212) 43-66-45;
Екатеринбург – (343) 322-65-47;
Тамбов – (4752) 56-53-44;
Новосибирск – (383) 202-61-91;
Н. Новгород – (8312)74-01-30;
Набережные Челны – (8552) 33-59-79;
Казань – (843) 554-54-54;
Кемерово – (3842) 53-90-90;
Ростов-на-Дону – (863) 263-05-23;
Магнитогорск – (3519) 31-74-55;
Воронеж – (4732) 52-63-83.

ВСЕ СОВЕТЫ К.М.Н., ДОКТОРА АРСЕНИНА С.В. СМОТРИТЕ НА 1-м КАНАЛЕ В ПРОГРАММЕ «ДОБРОЕ УТРО»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

РЕКЛАМА

Прошу помощи

Кто приютит?

Хочу на Север. Буду рада, если одинокая порядочная женщина пригласит меня к себе, в один из городов Крайнего Севера, куда можно доехать поездом из Татарстана. Мне 56 лет, мужа нет, сын самостоятельный. Чужого добра не возьму, не обману, помогу во всем.

Тамара Николаевна, п/уд. 017309, д/в, г/п, Зеленодольск, Татарстан, 422540

***

В этом году мне исполняется 70 лет. Приехала в Волгоградскую область вместе с двумя родными братьями из Казахстана. Нашли мне мужчину, старше на 13 лет, вдовец, без детей. Я ему понравилась, 9 месяцев пожили — расписались. Он настоял, чтобы я взяла его фамилию: мол, после моей смерти все тебе достанется. Я была очень рада, но одному из моих братьев — Василию — и его жене Любе понравился дом моего мужа Евгения Ивановича. Стали его спаивать и уговаривать, чтобы он отписал им дом. Долго он отказывал, но наконец сломался. Подал на развод. Мы прожили вместе более 14 лет, но мне здесь ничего не принадлежит. Уважаемые читатели, может, кому нужна работница? Могу переехать хоть куда, лишь бы было жилье.

Любовь Михайловна Сазонова, ул. Кирова, 69, р. п. Иловля, Волгоградская обл., 403071

***

27 лет, рост 160 см, вес 50 кг, инвалид по общему заболеванию — сахарный диабет, невроз. Доктор посоветовал мне сменить домашнюю обстановку и пожить отдельно в теплых краях: Краснодаре, на Черноморском побережье, где чистый воздух, спокойно и будет радовать глаз природа. Может, найдутся добрые люди, живущие недалеко от курортных городов, которые приютят меня на время? Если одинокие, будем помогать друг другу справляться с одиночеством. Чем могу, помогу по хозяйству. Живу на пенсию по инвалидности. А может, кто в ходе нуждается?

Ева Владленовна Жординская, ул. Комитетская, 5, кв. 1, Волгоград, 400120

В АРМИИ ПЕРЕБОЛЕЛ ЧЕСОТКОЙ, ЧЕШУСЬ ДО СИХ ПОР...

Двенадцать лет назад, будучи в армии, переболел чесоткой. Мазался неделю двумя растворами, какими точно, не знаю. Чесотка прошла, но после этого у меня начались проблемы с кожей. Сначала руки были в небольших язвах, которые долго не проходили. Кое-как избавился от них с помощью серной мази. Но теперь появилась новая проблема: кожа стала очень чувствительной. Даже когда почешу или, раздеваясь, зацеплю тело, кожа мгновенно вздувается. Боли и дискомфорта при этом не ощущаю, иногда только небольшое жжение, но через несколько минут все проходит. Был у нескольких врачей, все утверждают, что после перенесенных заболеваний у меня повысилась чувствительность кожи. Но как с этим бороться, не знаю. Посоветуйте хоть что-нибудь, не хочу больше так мучиться.

Алексей Фролов, Астрахань

А ВДРУГ У МЕНЯ СИФИЛИС ВО РТУ?

Был случайный половой контакт два месяца назад. Где-то через неделю появились выделения из уретры, а через две недели — неприятные ощущения во рту, как будто полость рта и горло наизнанку выворачивает. Потом во рту обнаружил на верхней губе круглое слегка плотное образование. Сдал анализы — ничего не обнаружили. Пошел к урологу — он сказал, что есть простатит. Венеролог заявила, что болячка во рту — это не в ее компетенции и нужно идти к стоматологу. Стоматолог сказал, что надо зубы удалять. На вопрос, почему у меня слизистая нездоровая, отправил к лору. Лор посмотрела и сказала, что слизистая раздражена — отправила к терапевту. Хожу по замкнутому кругу! Нет надежды на врачей. Состояние слизистой только ухудшается. А вдруг у меня сифилис во рту? Я ведь мог заразить жену, ребенка, родителей. Боюсь, что денег не найду на анонимное лечение, и позора боюсь. Чувствую себя плохо: голова болит, шею выворачивает, нижняя губа постоянно трескается, слизистая отечна, верхняя губа пульсирует, слюноотделение обильное. Куда идти? Очень надеюсь на ваши советы.

Роман Е., Новороссийск

ПЛЕМЯННИЦА РОДИЛАСЬ ВСЯ В НАРОСТАХ

Пишу вам из Мордовии. Моя племянница родилась с нечистым тельцем, оно все в наростах. Врачи содрали все, что могли, и поместили ребенка в барокамеру. Продержали в больнице ровно месяц, сестра три раза в день ходила кормить ребенка грудью. С тех пор прошло 10 лет, а кожа у девочки сухая, шелушится и трескается до крови. Чем только не купали, лечили мазями — все бесполезно. Врачи ставят разные диагнозы и назначают разные лекарства. Последний диагноз — ихтиозоформная эритродермия. Больно смотреть, как девочка мучается, а ее родители страдают. Прочитали про скипидарные ванны. Можно ли их применять и как? Кто из читателей «Айболита», имеющих такой диагноз, принимал эти ванны? Пожалуйста, поделитесь советом, лечением или народными средствами. С нетерпением ждем писем!

Галина Ивановна, Мордовия

КТО ИЗБАВИЛСЯ ОТ КЕЛОИДНЫХ РУБЦОВ?

В 2003 году у меня сильно болели колени. Перепробовала очень много рецептов читателей. Пила настойки сабельника и золотого уса, натирала ими больные колени, пила водку с маслом по методу Шевченко. Через 7 месяцев боли прошли, до сих пор колени не беспокоят. Только зимой на холоде мерзнут, приходится потеплее одеваться. Теперь у меня другая проблема — келоидный рубец. В декабре прошлого года методом криодеструкции (замораживания) удалила невус. Через месяц на этом месте появился ярко-красный рубец. Он начал болеть, ночами не могла спать. Сдала анализ на раковые клетки, онкологию не обнаружили. Хирург-онколог поставил диагноз келоидный рубец. В марте удалила его в клинике пластической хирургии. Через месяц опять появились боли без зуда и жжения. Пластический хирург говорит, что пока келоидного рубца не видно. Внутренние швы еще не рассосались, видны нити темного цвета. Вокруг шва кожа светло-розовая, болит... Читатели, кто из вас смог избавиться от келоидных рубцов? Как вам это удалось?

Л. В. Терентьева, Чебоксары

ОТ СОЛНЦА — ПИГМЕНТНЫЕ ПЯТНА

У меня от солнца появляются пигментные пятна. Пользуюсь отбеливающей косметикой, но ночные и дневные отбеливающие кремы, маски, пилинги не помогают. Новые пятна появляются в основном на лице, руках и в области декольте. Отчего, не знаю. Мне сказали, что это может быть из-за проблем с поджелудочной железой или печенью. На УЗИ подтвердили, что в поджелудочной что-то есть, думали, камни, но их там не оказалось. Тогда отчего могут появляться пятна? Может, кто из читателей знает, как подлечить поджелудочную железу и избавиться от пигментных пятен?

Ж. А. Демченко, Алтайский край

СЕЙЧАС Я УЖЕ НЕ ВСТАЮ С КРОВАТИ...

Люди добрые, умоляю, помогите! Год назад у меня появились высыпания на носу, левом боку и голове. Через какое-то время стала болеть поясница, седалищный нерв и голова. А мне 26 лет, есть грудной ребенок. Естественно, побежала по врачам, но они все разводили руками, диагноз поставить не смогли. А я каталась по кровати от боли... По ночам ходила, рыдая, в коридоре, чтобы не испугать ребенка. Однажды на улице потеряла сознание, и «скорая помощь» отвезла меня в больницу. Врачи решили, что я упала в обморок из-за острого воспаления придатков. Стали колоть антибиотики. Как я там не умерла, до сих пор остается загадкой. Температура упала до 34°С, а давление — до 80/40. В таком состоянии, с такими болями в седалищном нерве меня и выписали домой. Обезболивающие не помогали. К тому же началась тяжелая депрессия, осложненная паническими атаками. Сейчас я уже не встаю с кровати. Родственники приносят еду, переворачивают с боку на бок. Температура не спадает, невыносимые боли в пояснице, по ходу седалищного нерва и в голове. Такое ощущение, что кто-то пытается вытащить позвоночник из моего тела. Мои родные в шоке, никто не понимает, что происходит. Бабуля плачет вместе со мной. Подруги все здоровые, как лошади, а меня по больницам возят... Недавно мне все-таки смогли поставить диагноз, оказалось, что это опоясывающий лишай. Дерматолог назначил лечение, но боюсь, что мне оно не поможет. Слишком все запущено. Кто из читателей справился с таким недугом? Как сейчас чувствуете себя? И вообще, можно ли мне надеяться на выздоровление? Жду писем!

Юлия Вишнякова, Санкт-Петербург

***

Обращаюсь ко всем неравнодушным и сердобольным людям! Вы — моя последняя надежда! Храни вас и ваших родных Господь! Пусть ниспошлет здоровья и всех благ. Мне 60 лет. Легче спросить, что у меня не болит... Но больше всего беспокоят суставы. Очень сильно болят ноги, ходить без посторонней помощи не могу. Коленные суставы опухли до невероятных размеров. Думала, в этом виноват сахар, но лежала в больнице, сделали УЗИ ног. Эндокринолог сказал, что по его части все нормально, а боли эти — суставные. К кому обращаться, уже не знаю. Люди, очень вас прошу, не оставьте мое письмо без внимания! Может, кто-то даст полезный совет?

Светлана Георгиевна Гиголаева, Владикавказ, Алания

***

Мне 34 года, замужем. Уже полгода беспокоят выделения из влагалища, сопровождающиеся тухлым запахом и зудом. Лечусь сама — использую противогрибковые влагалищные свечи. Обычно на второй-третий день запах и зуд исчезают. Кто знает, можно ли самостоятельно вылечиться от этого? Живу в селе, часто ездить к врачу в район нет возможности.

Елена Н., Воронежская обл.

СООБЩАЮ АДРЕС

Для людей из Красноярского края, которые хотят помочь мне («Айболит» №12 за 2011 г.).

Мое письмо было опубликовано в «Айболите» №3 за 2011 год «Муж тащит в дом разный хлам, а иной раз и с помойки принесет». Даю адрес своей матери для тех читателей «Айболита», которые попросили об этом, так как свой боюсь указывать. Мне писать и тем более звонить опасно. Да житья нет ни днем, ни ночью: муж пьет, скандалит, придирается по любому поводу. Сижу на узлах, а уйти боюсь. Да и как? Днем я на работе, а он 1-2 недели работает, а потом 2-3 недели сидит на больничном. Или ходит по больницам, выпрашивает его. Уйти из дома в том, чем хожу на работу, не могу. Жалко все бросить, он же все пропьет! Как я потом себе все куплю? Зарабатываю мало. Да и не отдаст он ничего, даже мои личные вещи. Как только что-то помещается, сразу замки меняет. Живу в постоянном страхе: каждый день как на войне. Муж злой, агрессивный, все у него плохие, лодыри, только он хороший.

Людмила Андреевна Картаева (для Светланы Ларионовой), ул. Назарова, 15, кв. 17, Ачинск, Красноярский край, 662150

ОТЗОВИТЕСЬ!

Для Н. В. из Кемеровской обл., автора письма «За спасение мужа я расплачиваюсь поломанной судьбой старшего сына», она излечила мужа от рака («Айболит» №11 за 2011 г.).

Очень прошу: помогите мне! А вдруг это продлит на какое-то время жизнь или уменьшит боль? Хочу попробовать лечиться травами, аконитом, фракцией АСД-2, но не знаю, как их настаивать, в какой дозе принимать и как при этом питаться. Сейчас прохожу химиотерапию и живу только надеждой на ваш ответ. Очень жду писем.

Елена Георгиевна Непомнящих, ул. Садовая, 27-7, пос. Мегет, Ангарский р-н, Иркутская обл., 665854

SOS

Бабушка очень ослабла, хочет есть, но не может...

Дорога каждая минута! Моей бабушке 85 лет, она очень сильный и оптимистичный человек. Никогда не жаловалась на свое здоровье, по большей части из-за своего характера (ненавидит болеть и лечиться). Несколько лет она не выходила на улицу, но чувствовала себя неплохо для своего возраста. Около двух лет назад начала жаловаться на боли за грудиной и в кишечнике. Мы тогда обошли с бабулей много врачей, она прошла обследования, УЗИ брюшной полости. Никаких болячек не выявили. Врачи разводили руками. Все сводилось к тому, что, мол, возраст такой... А недавно бабушка стала жаловаться на плохое самочувствие, боли в пояснице, желудке, головную боль, сильно похудела. Потом у нее стала очень часто случаться рвота после еды, появилась задержка мочи, запоры, сильно отекли ноги. Врачи предположили проблемы с почками, посоветовали слабительное и диетическую пищу. Но бабуле только хуже, сейчас не может даже воду пить, ее рвет... Бабушка очень ослабла, хочет есть, но не может...

Сделали компьютерную томографию, поставили диагноз рак желудка и сказали: надо вставлять трубку, чтобы через нее кормить, иначе бабушка умрет от истощения.

Слышала, что в пожилом возрасте опухолевые процессы развиваются не так быстро и есть шанс, что с этой трубкой бабуля еще поживет. Мы очень любим ее и хотим хоть как-то помочь. Понимаю, что в ситуации, когда дорога каждая минута, нужно действовать не только быстро, но и правильно. Пожалуйста, посоветуйте, что сделать? Как поддержать бабулю до операции? Очень надеюсь, что откликнется тот человек, которому пришлось пережить подобное, и поможет советами!

И. Прохорова, Хабаровский край

SOS

Уже 2,5 года постоянно заложен нос, дышу плохо...

Мне 70 лет. Уже 2,5 года постоянно заложен нос. Была на приеме у 10 лор-врачей, не обнаружили ни гайморита, ни полипов, нет никаких выделений, в носу сухо и зуда нет — не чихаю. Но ежедневно закладывает то одну ноздрю, то другую. Сначала поставили диагноз хронический возрастной ринит без нарушения дыхания через нос и воспалительных изменений в полости носа, рекомендовали следить за давлением и закапывать «Аква-Марис» и «Салин» — не помогло. Другой врач стал лечить от аллергии. Я сдала кровь на аллергены, их не обнаружили. Тем не менее врач прописал спреи в нос: «Фликсоназе», «Аллергодил» и «Мирамистин» — не помогли. Еще один доктор предположил, что у меня вазомоторный ринит (круглый год?!), и прописал закладывать турундочки в нос с маслом барсука, закапывать оливковое масло и не применять никаких сосудосуживающих капель... Мои нервы уже сдают, часто болит голова, от недостатка кислорода бывает тахикардия. За давлением я строго слежу и держу его в норме. Изредка стала использовать спреи: «Полидекса», «Виброцил», «Авалис», но иногда и они не помогают. Кроме того, закапываю в нос витамины А или Е. У меня есть небольшое искривление носовой перегородки (видно на снимке), но врач утверждает, что оно незначительное. Наконец, прошла МРТ, где сказано, что в клетках решетчатого лабиринта отмечается пристеночное утолщение слизистой оболочки, другие придаточные пазухи носа нормальной пневматизации. Что делать? Врачи больше ничем помочь не могут, а дышу плохо. Прошу совета и помощи у вас, читатели «Айболита». Очень прошу: помогите!

Алевтина Александровна Забаровская, Астрахань

К читателям

ЕСЛИ ВАМ ПОМОГЛО ИЗЛЕЧИТЬСЯ ИЛИ ОБЛЕГЧИТЬ СТРАДАНИЯ КАКОЕ-НИБУДЬ СРЕДСТВО, РЕКОМЕНДОВАННОЕ ЧИТАТЕЛЯМИ «АЙБОЛИТА», НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ СКАЗАТЬ СПАСИБО, ПРИСЛАВ В ИХ АДРЕС СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ. ЭТО, КСТАТИ, ПОМОЖЕТ И ДРУГИМ ЛЮДЯМ, СТРАДАЮЩИМ ТАКИМ ЖЕ НЕДУГОМ, КАК И ВЫ, СОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В ВЫБОРЕ СПОСОБА ЛЕЧЕНИЯ.

Спешим помочь

ПОХЛОПЫВАЙТЕ ЧАЩЕ ДЕВОЧКУ ПО СПИНЕ

Для Натальи из Мурманска, у ее маленькой дочки обструктивный бронхит («Айболит» №17 за 2011 г.).

Не делайте ингаляции с «Лазолваном» постоянно! Он плохо выводит мокроту, в итоге она накапливаеся, как следствие, обструкция. Делать ингаляции с «Лазолваном» можно максимум 2 раза в день (утром сразу после сна и в обед, но чтобы ребенок не ложился). После процедуры попробуйте добавить ингаляции с «Бородуалом». Это очень хороший препарат: с первого дня уже будут заметны улучшения. А кашель будет продолжаться еще долго (1-2 недели), главное, чтобы температуры не было. Температура говорит о воспалительном процессе в бронхах. Попробуйте делать ингаляции с физраствором (2 мл) и «Бородуалом» (10 капель) хотя бы 2 раза в день в промежутках между ингаляциями с «Лазолваном». После процедур обязательно делайте массаж ребенку. Поиграйте с ним, пусть чаще стоит на голове (держите за ноги, а ребенок пусть ходит вниз головой на руках, только недолго). В течение дня чаще похлопывайте его по спине и вызывайте кашель, чтобы мокрота отходила. Удачи вам, выздоравливайте!

Елена, Московская обл.

СЕГОДНЯ НАС ВЫПИСАЛИ ИЗ БОЛЬНИЦЫ

Для Натальи из Мурманска («Айболит» №17 за 2011 г.).

Сегодня нас с ребенком выписали из больницы. Болеет обструктивным бронхитом очень часто, да еще и с одышкой. Просто не долечили сразу! Если сын где-то подхватывает новую инфекцию, ему прописывают постоянно «Вентолин» и «Пульмикорт» через небулайзер. Очень хорошо помогает: хрипы исчезают за день. А из антибиотиков только что пропили «Аугментин». «Азитросандоз» тоже хороший препарат, но вам его должен врач назначить. А если сопли густые и гнойные (желтые, зеленые), то лор всегда прописывает сложные капли: капаем их 7-10 дней, каждые 3 дня делаем новую порцию. Готовим их так. Смешиваем 0,5 г «Цефтриаксона», 5 мл физраствора, по 1 мл «Дексаметазона» и димедрола, 0,5 мл адреналина (обязательно в такой последовательности). Из насморка у сына часто повышается температура, без антибиотиков не обходимся. Врач сказал о хрипах: если хрипы есть, то это в любом случае обструкция.

Людмила Стрельникова, Барнаул

ОБЯЗАТЕЛЬНО КУПИТЕ ИНГАЛЯТОР

Для Натальи из Мурманска («Айболит» №17 за 2011 г.).

Если есть возможность купить ингалятор, обязательно купите и делайте ингаляции. Это очень хорошая вещь: мы им даже насморк лечим. С помощью ингалятора вылечила сыну обструктивный бронхит за три дня: полностью восстанавливалось дыхание и прошли хрипы. Обязательно делайте ребенку массаж: наклоняйте его вниз головой и стучите по спине от поясницы к шее. После этого обязательно в течение 10 минут просите дочку откашливаться, чтобы вышла вся скопившаяся мокрота. Если бронхит не запущен, то можно обойтись и ингаляциями с «Бородуалом» и физраствором: 10 капель «Бородуала» на 2 мл физраствора по 10 минут 4 раза в день. И обязательно надо, чтобы ребенок дышал свежим воздухом. Следите, чтобы в квартире не было сухо: увлажняйте воздух. Как можно больше и чаще пусть пьет воду, можно минеральную, только без газов и теплую.

Екатерина, Орел

НАТИРАЙТЕ ЗУДЯЩИЕ МЕСТА СОЛЬЮ

Для Ирины Новиковой из Таганрога, автора письма «Зуд между пальцами» («Айболит» №12 за 2011 г.).

Пишу рецепт, который мне дал врач-дерматолог. Надо налить в эмалированную посуду горячей воды столько, чтобы она покрывала кисти рук. Насыпать в воду 2 ст. ложки пищевой соды. Кисти опустить в воду на 15-20 минут, ладонями опираясь на дно кастрюли. Вода должна быть очень горячей — такой, чтобы можно было терпеть. Можно подливать горячей воды и добавлять пищевую соду. Делать надо по 2-3 процедуры ежедневно в течение нескольких дней. Но мне такое лечение не помогло.

Еще один рецепт. Надо как можно сильнее натирать зудящие места крупной солью, даже до крови. Не бойтесь! Зато зуд сразу прекращается, и на другой день его не будет. Это и есть ваше спасение. Если пузырьки вновь появятся, опять втирайте в зудящие места соль. Через некоторое время смойте ее. Мой вам совет: как только зачешется между пальцами — спасайтесь солью. Проверено на себе! Лечение солью мне порекомендовала провизор в аптеке. Как-то прихожу туда, а руки стыдно ей протягивать. Показываю кисти, а у меня между пальцами большие пузыри: один лопнет, появляется другой. Провизор научила меня натирать болячки солью. Помню, боялась это делать, спрашивала, не страшно ли? Как же я благодарна той женщине! И сейчас, как только появляется зуд, сразу потру это место солью — и зуд успокаивается. А сколько до этого мучилась и страдала! Ведь на руках болячки не скроешь!

Галина Климентьевна Ненашева, Казахстан

У ВАШЕГО СЫНА НЕ НЕВРОЗ, А УНЫНИЕ...

Для Н. В. из Кемеровской обл., автора письма «За спасение мужа я расплачиваюсь поломанной судьбой старшего сына», у него внутричерепное давление, замкнут («Айболит» №11 за 2011 г.).

Думаю, что у вашего сына не невроз, а апатия, по-христиански — уныние. Конечно, если вы выросли в Казани, то, возможно, не христиане. Но если бы вы и ваш сын приняли православие, то он мог бы пожить трудником в христианском монастыре. Там не нужна ни трудовая книжка, ни прописка. Не может быть, чтобы у вас там не было монастырей. Монахи вашего сына лечили бы молитвою, и у него появилась бы цель в жизни. Если все же собереетесь поехать в монастырь, учтите, что сразу появится много препятствий: и нездоровье, и нежелание родственников, и куча какой-то неотложной работы. Много чего, но вы должны быть тверды и верить, что это поможет сыну и преобразит его. Господь и всесильная Матерь Божья будут с вашим сыном.

И еще: хотелось бы переписываться с детьми, больными эпилепсией, и их родителями. Дело в том, что у моей дочки проблемы. Может, наши дети встретятся и подружатся? Дочке 15 лет, болеет с 9 лет. Приступы у нее редкие. Она немного отстает в развитии, особенно в математическом мышлении. Дети ее дразнят, искренней дружбы ни с кем не получается.

М. А. Алексеева, ул. Думчева, 10, Ростов-на-Дону, 344116

***

Для Марины из Ставропольского края, автора письма «Моя дочь нужна сестре и зятю, потому что она — хорошая няня для их ребенка» («Айболит» №13 за 2011 г.).

Приезжайте, будете мне вместо дочери, а ваша дочка — внучкой. Живу одна в своем доме. Я инвалид I группы, за мной ухаживают социальные работники, но они чужие. За деньги все сделают — только плати! А мне нужен свой человек, чтобы всегда был рядом. Мне 61 год.

Людмила Владимировна Гук, ул. М. Горького, 73, Георгиевск, Ставропольский край, 357823

Приютим

Я инвалид войны I группы. Хочу приютить одинокую, добрую, спокойную без вредных привычек женщину с проживанием и питанием.

Дмитрий Васильевич Кондратьев, ул. Строительная, 2, кв. 32, Калачинск, Омская обл., 646806

***

Для Татьяны Александровны Гороховой из Зеленодольска, Татарстан, ищет приюта в теплом краю («Айболит» №12 за 2011 г.).

Живу одна, квартира большая, пока сама все делаю по дому, что в моих силах. Есть дача. Приглашаю к себе жить одинокую и несчастную женщину, которой негде жить. Приму как родную. Я спокойная, трудолюбивая.

Роза Ибрагимовна Батчаева, мкрн. 12-19, Теберда, КЧР, 369213

***

У меня в х. Вертячем, Городищенского района, Волгоградской области, есть родительский дом, земельный участок 15 соток. Зимой тепло, летом прохладно, но рамы без стекол, дверей нет — все растащили соседи-доброхоты. Если кому-то негде жить, приезжайте, восстановите подворье и живите бесплатно. Боюсь, как бы его совсем не растащили или не подожгли. Работу найти можно.

Александр Платонович Прудков, ул. Школьная, 11, х. Вертячий, Городищенский р-н, Волгоградская обл., 403025, тт. 8-961-682-77-85, 8-961-064-52-10

***

Хочу приютить уравновешенную, покладистую, добрую женщину пенсионного возраста. А можно и двух, у которых несчастная судьба и нет крыши над головой. Но чтобы нетрезвая, некурящая была и обязательно с документами. У меня больные ноги, хожу с палочкой, помощница нужна в доме. Да и моей пенсии мало, платить за квартиру и жить трудно. Есть свой домик, огород. Пишите разборчиво и вложите конверт с обратным адресом.

Нина Федоровна Чернышева, ул. Родничанская, 79, Светлоград, Ставропольский край, 356530

Мне помог от зуда яблочный уксус

Для Ирины Новиковой из Таганрога, автора письма «Зуд между пальцами» («Айболит» №12 за 2011 г.).

У меня между пальцами рук был точно такой же зуд. Ходила по врачам, чем только не лечилась! А помог обычный магазинный яблочный уксус. Налила его в чашечку, порвала старую хлопчатобумажную простыню на полоски. Смачивала их в уксусе и обматывала каждый палец. Когда ткань подсыхала, снова смачивала. На всякий случай руки до локтей тоже обмазывала уксусом. Через несколько дней зуд исчез. Сделала такой вывод: как только поем любой рыбы — жареной, вареной, копченой, даже икру, сразу же на коже появляются высыпания и я начинаю чесаться. Теперь, даже когда еду в санаторий, беру с собой бутылку яблочного уксуса. Ведь там тоже рыбой кормят!

Вера Трофимовна, Ростов-на-Дону

От камней в почках. Измельчите в кофемолке семена моркови. Порошок принимайте 2 месяца 3 раза в день за 20 минут до еды на кончике ножа, запивая водой.

Воспалилась папиллома? Сорвите лист подорожника, обдайте кипятком, уложите на него кашицу из другого листа подорожника и закрепите пластырем.

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ. ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Рекомендуем — *Сам себе доктор*

Мочевой пузырь ноет...

Для Любови Паршковой из Балашова, Саратовской обл., автора письма «Мочевой пузырь ноет и ноет, боли не прекращаются ни на минуту» («Айболит» №8 за 2011 г.).

Дорогая Любовь, вы пишете, что у вас хронический цистит и ваши врачи не могут помочь, хотя постоянно чем-то лечитесь. От всей души хочется вам помочь. При любом цистите — остром, хроническом, бактериальном или химическом — большую роль играет диета. Из пищи исключите все острое, горькое, соленое: лук, чеснок, горький перец, редис, редьку, хрен, шпинат, горчицу, пряности, крепкие бульоны, алкоголь и даже пиво. Для лечения потребуются травяные сборы и настои, в которые входят растения, обладающие спазмолитическими, противовоспалительными, мочегонными и успокаивающими свойствами.

1 В первую очередь советую пить травяной комплекс «Ниагара». В его состав входят можжевельник, хвощ, шиповник, лист брусники, золотарник, хмель, эмблика лекарственная, терминалия белерическая, ноготки, зверобой, подорожник, цедра лимона, сухое яблоко. Он мягко скорректирует водно-солевой обмен, снизит спазмы, воспаление в мочеполовой системе. Заварите 1 пакет сбора 1 стаканом кипятка, настаивайте 10-12 минут. Пейте по 1 стакану в день за 30 минут до еды в течение 7 дней, по 2, даже по 3 стакана в день еще в течение 7 дней. Всего для лечения нужно использовать 25 пакетов.

2 После этого приготовьте другой настой — из взятых в равных частях хвоща полевого, зверобоя, чистотела, цветков липы, семян льна. Положите в термос 4 ст. ложки сбора, залейте 1 л кипятка и томите 2 часа, процедите, отожмите. Из отжимков сделайте на ночь теплый компресс на область мочевого пузыря, а настой выпейте за день в 7-10 приемов. На ночь сделайте лечебную клизму (100 мл) из настоя чистотела (1 чайн. ложка травы на 100 мл кипятка). Лечиться так надо 7-10 дней. После этого снова пейте травяной настой «Ниагара» — 25 пакетов в течение 8 дней. Одновременно, с первого дня лечения надо принимать «Форсил-БИО». Растворите 2 ст. ложки в 1 стакане теплой воды и пейте 1 раз в день с утра. Он восстанавливает иммунитет, борется с бактериями, грибками, вирусами, лямблиями, инфекциями типа герпеса, аллергией.

3 Заканчивать лечение можно сбором трав, взятых в равных частях: листья березы и толокнянки, трава льнянки, корневище солодки. Заварите 1 ст. ложку сбора 1 стаканом кипятка, настаивайте 15 минут. Выпейте в течение дня за 2 раза. Курс лечения — 7-10 дней. Поскольку хронический цистит — коварное заболевание, я советую весь курс повторить через 2-3 месяца, затем сдать анализы. Если потребуется, повторите лечение еще раз. Желаю здоровья! Лечитесь. Уверена, у вас все будет хорошо. Если надо что-то уточнить — пишите, отвечу.

Александра Серафимовна Стрижова, д/в, Энгельс, Саратовская обл., 413125

Киста яичника: удалять или нет?

Одно время считалось, что все кисты яичников нужно удалять. А сегодня...

— Гинекологи утверждают, что некоторые из них трогать не стоит. Почему?

— Киста кисте рознь. Бывают неисчезающие кисты, которые серьезно нарушают работу яичников. Их, как правило, и надо удалять хирургическим путем. Но есть и так называемые функциональные, или, другими словами, исчезающие кисты. Они могут периодически появляться и пропадать сами по себе. В этом случае врач должен регулярно наблюдать за ними и контролировать при помощи УЗИ. Идти на операцию здесь не имеет смысла.

— Но женщинам нередко все же удаляют такие кисты. Это можно считать врачебной ошибкой?

— Действительно, иногда такие кисты удаляются. Это делается для того, чтобы не пропустить более серьезного образования — раковой опухоли. Ведь УЗИ не всегда позволяет распознать кисту, а при операции ошибок практически не бывает. Врач решается на операцию, когда сомневается в достоверности УЗИ.

— Значит, появление такой кисты — норма? Она ничем не может навредить?

— В норме во время каждого цикла у женщины созревает фолликул, из которого потом появляется яйцеклетка. Далее образуется так называемое желтое тело. Если не происходит оплодотворения, желтое тело исчезает и начинается менструация. Но иногда эта цепь ломается, и тогда могут образоваться «временные» кисты. Если фолликул вырос до размера 3 см, этот «переросток» называется фолликулярной кистой. Если не происходит рассасывания желтого тела, то образуется киста желтого тела. И эти ситуации ненормальны. Но подобные кисты спустя какое-то время «уходят» сами собой. Поэтому и вреда причинить на могут. Хотя некоторый риск все же есть. Например, у некоторых женщин они могут вызывать неприятные, тянущие ощущения внизу живота. Также возможны разрыв кисты и кровотечение.

— Как обезопасить себя от таких неприятностей?

— Как правило, такие кисты исчезают уже после первой менструации. Но случается, что на это им требуется 2-3 цикла. Поэтому в течение этого периода желательно ограничить физические нагрузки. Интимные отношения должны быть осторожными: усиленное кровоснабжение сосудов малого таза может спровоцировать разрыв кисты. Поэтому иногда лучше отказаться от секса. Если образовалась киста, нежелательно перегреваться на солнце, посещать баню-сауну: избыточное тепло может усиливать воспалительные процессы. А вот холод — то, что надо. Полезно на 10 минут на низ живота положить ледяную грелку — это поможет уменьшить воспаление и унять боль. При тянущих болях назначают анальгетики и нестероидные противовоспалительные средства. Последние предпочтительнее, так как кроме обезболивания они еще и снимают воспаление.

Если образовалась киста, нежелательно перегреваться на солнце, посещать баню-сауну: избыточное тепло может усиливать воспалительные процессы. А вот холод — то, что надо.

— Можно ли избавиться от кист раз и навсегда? Или если они появились, то это до конца жизни?

— После 45 лет кисты беспокоят гораздо реже и уже не вызывают неприятных ощущений. Так что не все так безрадостно. Причины появления подобных кист самые разные. Это и гормональные изменения, и инфекции, и воспаления. Если киста бывает редко — раз в несколько лет, то особого лечения она не требует. Если же подобное случается каждый цикл, нужно принимать меры.

— А если кисту обнаружили во время беременности?

— Такое иногда случается — зачатие на фоне кисты. Но это не опасно. К десятой неделе беременности она, как правило, исчезает. Однако наблюдаться все-таки надо.

И. В. Вилкова, гинеколог, врач высшей категории

У МУЖЧИНЫ ЛЕВОЕ И ПРАВОЕ ПОЛУШАРИЯ МОЗГА РАБОТАЮТ ПООЧЕРЕДНО, А У ЖЕНЩИНЫ — ЛИБО РАБОТАЮТ ВМЕСТЕ, ЛИБО НЕ РАБОТАЮТ СОВСЕМ.

С диабетом в постели

Сахарный диабет может серьезно повлиять на сексуальные отношения. Статистика показывает, что при диабете 25% женщин и 50% мужчин испытывают проблемы в постели.

У каждого третьего мужчины диабет поражает нервную систему, провоцируя при этом развитие диабетической нейропатии. Из-за этого развивается эректильная дисфункция и невозможность продолжительной эрекции. Очень часто именно эти симптомы позволяют заподозрить сахарный диабет. В таких случаях врачи рекомендуют диетическое питание, подвижный образ жизни и принятие инсулина. Это, как правило, устраняет незначительные сексуальные проблемы. Женщины-диабетики иногда страдают вагинитом (воспаление влагалища). Это заболевание вызывается дрожжевой инфекцией и очень часто сопровождается молочницей. В результате в сексуальной жизни возникает дискомфорт. Женщину беспокоит жжение, зуд, развивается цистит, она теряет чувствительность клитора. Во время секса может начаться гипогликемия, поэтому до и после полового акта медики рекомендуют проверять уровень глюкозы в крови. Разумеется, это не лучшим образом сказывается на сексуальном настрое. Попробуйте спокойно и доброжелательно обсудить ситуацию. Взаимопонимание — залог успеха в любой жизненной ситуации, в том числе и сексе. Не пытайтесь скрыть свое заболевание. Так, недомолвки в постели угрожают не только вашему здоровью, но и жизни.

Рецепты народной медицины

ДВЕ ТРАВЫ ПОМОГУТ ПРИ МИОМЕ

Этот рецепт рекомендуется также при бесплодии, эндометриозе, воспалении придатков, эрозии шейки матки, кисте матки и яичников. Смешайте по 50 г травы красной щетки и боровой матки, залейте 1 л водки, настаивайте в темном месте 2 недели, процедите. Принимайте натощак по 25 капель на 1/4 стакана воды 2 раза в день. Ешьте не раньше чем через 30 минут после лекарства. Курс лечения — 3 недели. Затем сделайте перерыв 1 неделю и повторите курс лечения. И так до тех пор, пока настойка не закончится. Противопоказания: гипертония, беременность, кормление грудью.

ОТ МОЛОЧНИЦЫ ВКУСНОЕ ЛЕКАРСТВО

Для лечения молочницы как вспомогательное средство поможет такое лекарство. Возьмите 2-3 головки репчатого лука, 5 ст. ложек меда, по одному лимону и апельсину. Из цитрусовых отожмите сок. Репчатый лук очистите, натрите на мелкой терке, отожмите сок. 5 ст. ложек сока смешайте с 10 ст. ложками смеси апельсинового и лимонного соков, добавьте мед. Пейте по 1 ст. ложке 4 раза в день. Это средство также поможет укрепить иммунитет.

Мужские проблемы — *На приёме у уролога*

Водянка яичка

Мне 64 года. Год назад появилась водянка левого яичка. Уролог предложил оперироваться, мол это неизлечимо. Но я не спешу, пока терпимо. Можно ли затормозить развитие водянки, если нельзя вылечить?

Игорь Петрович, Тольятти

Водянка яичка — скопление серозной прозрачной жидкости между оболочками яичка. Врожденная форма бывает у детей, и она развивается, если лимфатическая система яичка и семенного канатика недоразвита.

У мужчин водянка яичка возникает после травмы или воспалительных процессов в яичке и семенном канатике, например, при туберкулезе, гонорее. В результате воспаления в яичке скапливается прозрачная серозная жидкость желтоватого цвета.

При этом боли нет, но половина мошонки постепенно увеличивается. Это может затруднить мочеиспускание, половую жизнь, снизить трудоспособность и ограничить физическую активность. При водянке яичка нельзя ездить на велосипеде, запрещено прыгать в воду. Дальше — больше. Опухоль овальной формы, которая вначале не беспокоила, начинает причинять неудобство при ходьбе, вызывает тупые боли. В отличие от грыжи, она не вправляется в брюшную полость.

Лечение. Если водянка небольшого размера, не причиняет особого беспокойства и не увеличивается, лечения не требуется. При более значительной водянке яичка жизнь больного становится тяжкой, тогда необходимо оперировать. Нельзя применять компрессы и другие тепловые процедуры: это лишь способствует увеличению количества жидкости в яичке. Лечить должен врач-уролог. Если запустить болезнь, может снизиться функция яичка и последующее оперативное лечение будет менее эффективным. Поэтому при появлении признаков водянки нужно сразу обратиться к урологу или хирургу. Пусть он решает, насколько серьезна ситуация. После операции в течение 3-4 недель надо воздерживаться от половой жизни и купания в водоемах, рекомендуется носить суспензорий.

Н. С. Савельев, уролог, врач первой категории

Полезно знать

● **При сильных кровотечениях** во время менопаузы размелите в порошок сухие виноградные листья и принимайте по 1/2 чайн. ложки, запивая водой. Когда кровотечение утихнет, порошок из виноградных листьев продолжайте принимать на кончике ножа.

● **При мастопатии** свежую свеклу натрите на терке, добавьте мед из расчета 1 часть меда по объему на 3 части свеклы. Слегка отбейте капустный лист и выложите на него свекольно-медовую массу. Приложите к месту уплотнения на молочной железе и закрепите. Меняйте компресс 2 раза в сутки.

● **При болезненных менструациях** и чтобы отрегулировать менструальный цикл 1 чайн. ложку семян сельдерея залейте 200 мл воды, кипятите 1 минуту, настаивайте 30 минут. Затем процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

■ ОТ ПРОСТАТИТА ПРИГОТОВЬТЕ СОК ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ, СВЕКЛЫ, МОРКОВИ И СМЕШАЙТЕ В РАВНЫХ КОЛИЧЕСТВАХ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА ЗА 20-30 МИНУТ ДО ЕДЫ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ПРОФИЛАКТИКА РАКА ПРОСТАТЫ — НИЗКОКАЛОРИЙНАЯ ДИЕТА. НАИБОЛЕЕ ЗДОРОВЫ ТЕ МУЖЧИНЫ, КОТОРЫМ УДАЕТСЯ СОХРАНИТЬ ЮНОШЕСКУЮ СТРОЙНОСТЬ И ЧЕЙ ВЕС В ТЕЧЕНИЕ ЖИЗНИ ПОЧТИ НЕ МЕНЯЕТСЯ.

Сам себе доктор — *Рекомендуем*

Огуречная ботва лечебна

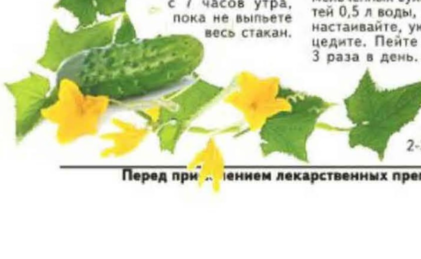
Не сжигайте огуречную ботву, которой сейчас много на огородах. Она может пригодиться вам и вашим близким.

* Фиброму матки и молочной железы лечат сухой огуречной ботвой, собранной осенью. Измельчите ее, залейте 1 ст. ложку огуречной ботвы 600 мл воды, кипятите 5 минут, настаивайте 2 часа, процедите. Разделите настой на 3 дозы — примерно 3 стакана. Принимайте по 1 ст. ложке настоя огуречной ботвы каждый час, начиная с 7 часов утра, пока не выпьете весь стакан. Пейте 3 дня подряд, затем месяц перерыв. Повторяйте курс лечения 1 раз в месяц до выздоровления. Питание обычное. Через 4 месяца сделайте УЗИ.

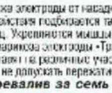
* При маточных кровотечениях помогут огуречные плети, огудины, которые собирают после уборки огурцов. Залейте 50 г измельченных сухих огуречных плетей 0,5 л воды, кипятите 5 минут, настаивайте, укутав, 1 час, процедите. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день. Впервые же дни кровотечение останавливается, но желателен постельный режим в течение 2-3 дней.

* Для повышения прогестерона измельчите 60 г свежих или сухих листьев огуречной ботвы, залейте 0,5 л воды, кипятите 5 минут, процедите. Разделите на 2 части и пейте 3 раза в день в течение 2 дней. Потом курс повторите — и так весь месяц.

* При тяжелом климаксе с сильными кровотечениями заполните литровую банку наполовину сухой огуречной ботвой, собранной в августе, и залейте доверху 60-70%-ным спиртом. Настаивайте в темном месте 2 недели, чаще встряхивайте. Одну неделю принимайте по 1 чайн. ложке утром натощак и вечером за 30 минут до еды. В последующие дни пейте так же, только еще и в обед — по 1 ст. ложке.



Приборы для долголетия от «КИРЛЕНЫ»
КИРЛЕНА KIRLENA



Перевалив за три десятка, ты ходишь медленно и шатко, а раньше резвою лошадкой могла скакать...
Сохранять легкость походки – важнейшее средство замедлить приход старости. Регулярное применение электростимулятора «Патра» поможет в этом. Приятная процедура — опустить ноги в две ванночки с водой, туда же электроды от насадки «Тустеп», подключенной к «Патре». Уровень воздействия подбирается так, чтобы отчетливо ощущать сокращение и расслабление мышц. Укрепляются мышцы и связки голеностопа. Для укрепления вен, предупреждения варикоза электроды «Транзиция» или «Бабочка» по одному ставят на икры ног. Их же ставят на различные участки спины – от шеи до копчика, чтобы нигде в позвоночнике не допускать пережатия нервов и сосудов.
Перевалив за семь десятков, скачите резвою лошадкой...
Цены от 6600 руб. до 15920 руб., в зависимости от комплектации.
Адрес для заказов: 124460, Москва, а/я 55, ООО «Кирлена», www.kirlena.ru
Юр. адрес (не для заказов): 124460, Москва, Южная Промзона, ОАО «Ангстрем»
8-800-100-24-56 звонок по России бесплатно
РЕКЛАМА С 04
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

На приёме у психолога

Советы и ответы

СЫН НОСИТ ОЧЕНЬ ТЕСНЫЕ ТРУСЫ

Сыну 14 лет. Купил себе обтягивающие трусы в виде плавок. Носит их весь день, часто и на ночь не снимает. Моих советов надеть трусы попросторнее не слушает. А мне страшно подумать, что он нарушает такой одеждой свое мужское будущее. Его отец тоже модник был, джинсы выбирал на размер меньше, сбрызгивал их из пульверизатора водой, влажными надевал и на себе сушил, а застегивал всегда лежа. Через 10 лет стал импотентом. А если у сына будут те же проблемы?

Евгения, Кемеровская обл.

Похоже, подросток купил утягивающие плавки не просто так: он стесняется спонтанных эрекций. Но узкие плавки не помогут, более того, сдавливание половых органов способствует их самовозбуждению. Получается замкнутый круг, совсем не полезный для здоровья. Во-первых, тесная одежда препятствует развитию любого органа, в данном случае гениталий. Во-вторых, в сдавленных местах повышается температура и может ухудшиться созревание спермы. Не случайно у мальчиков перед рождением яички из брюшины опускаются в мошонку: температура внутри брюшины действует на них разрушающе. В зрелом возрасте такой мужчина будет бесплодным. Что касается узких джинсов, их носят и теперь. Надо найти золотую середину и убедить сына ее придерживаться: уличная одежда может быть по моде, а дома пусть надевает что-то посвободнее, чтобы ничто тело и гениталии не стесняло. Ночью же, конечно, нужны обычные «семейные» трусы.

ЗАСТАЛА СВОЕГО РЕБЁНКА С ДЕВОЧКОЙ...

Я застала 13-летнего сына в обнимку с девочкой. Он целовался с ней. Признаюсь, не хочется так рано становиться бабушкой...

А. Ф. Нанкина, Рязань

Самое лучшее, если вы сделаете вид, что ничего не заметили. Извинитесь, что зашли без стука в комнату. Скажите спокойно, что через 10 минут всех приглашаете к чаю. Если у сына правильное половое воспитание, значит, то, чего вы боитесь, не произойдет.

ЗЛИТСЯ, БРОСАЕТСЯ С КУЛАКАМИ...

Наш сын очень вспыльчивый. Когда он заводится и кричит, я тоже на него кричу. Как правильно обращаться с ребенком в момент вспышки агрессии?

Ирина, Сызрань

Направьте агрессию в приемлемое русло. Ребенок злится, бросается с кулаками? Пусть уж лучше кричит, чем дерется, словесная агрессия менее опасна для окружающих. А еще лучше, если в этот момент он только топает ногами, бегает, рвет бумагу, мутузит подушку, но никого не обижает ни грубым словом, ни рукоприкладством. Повесьте в его комнате боксерскую грушу: почувствует, что злится, пусть ее колотит. После разрядки обнимите его и почитайте интересную книжку. Никогда не применяйте физических наказаний, они только повышают агрессивность у детей. А уменьшит накал страстей спокойное, теплое обращение. Агрессивные дети должны быть всегда уверены, что их любят, ценят, ими дорожат.

И. Н. Манукова, психолог, врач первой категории

Кое-что новенькое

Об алкоголе

Подростки, у которых есть строгий родитель противоположного пола, меньше рискуют увлечься алкоголем.

Таков результат исследования психологов. Родителей условно разделили на три типа: авторитарные (те, кто устанавливает жесткие правила, требует послушания и не терпит дискуссий), авторитетные (также требующие четкого соблюдения правил, но готовые к диалогу) и разрешающие (те, кто ведет себя с ребенком скорее как приятель, чем как родитель). Оказалось, авторитетным родителям лучше всего удается контролировать жизнь ребенка, а разрешающим — хуже всего. И главное — для подростка особенно полезно, если с ним установлен тесный душевный контакт с родителем противоположного пола. То есть наиболее защищены от проблем, в том числе и с алкоголем, сыновья авторитетных мам и дочери авторитетных отцов.

Отцовство под вопросом

Каждый второй юноша рискует остаться без детей.

Врачи обеспокоены ростом заболеваний органов мочеполовой системы среди молодежи. Только у 10% мальчиков и юношей не выявлено урологических заболеваний, а 57% рискуют остаться бездетными и нуждаются в углубленной диагностике и лечении. У них выявлены врожденные аномалии развития мочеполовой системы, недолеченные урологические заболевания, опущение почек, подозрения на артериальную гипертонию, отсутствие гигиенических навыков, чреватое воспалительными заболеваниями, эндокринные нарушения и сахарный диабет. Медики настаивают на проведении ликбеза для родителей и создании курсов будущих отцов для мальчиков в каждой школе.

От кашля

ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КАШЛЯ И ВОССТАНОВИТЬ НОРМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ МОЖНО ИГРАЯ. К ПРИМЕРУ, ПРЕДЛОЖИТЕ КАРАПУЗУ ПОПУСКАТЬ МЫЛЬНЫЕ ПУЗЫРИ ИЛИ НАДУТЬ ПАРУ ВОЗДУШНЫХ ШАРИКОВ. ЭТО УЛУЧШАЕТ ВЕНТИЛЯЦИЮ ЛЕГКИХ ПРИ ПНЕВМОНИИ. А ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ НУЖНО ЧАСТО И ГРОМКО ПЕТЬ!

Не упусти время — *На приёме у пульмонолога*

Обструктивный бронхит у детей

КАК ПРАВИЛО, ОН НАЧИНАЕТСЯ НЕЗАМЕТНО, С РЕДКОГО ПОКАШЛИВАНИЯ, ЗАТЕМ ПОЯВЛЯЮТСЯ НАСМОРК, ПОВЫШЕННАЯ ТЕМПЕРАТУРА, КРАСНОТА В ГОРЛЕ И, НАКОНЕЦ, СИЛЬНЫЙ КАШЕЛЬ.

Что такое обструктивный бронхит

Обструктивный бронхит — это спазм или сужение бронхов, из-за чего накапливаемая в них слизь не может выйти наружу, что затрудняет дыхание. Если педиатр установил диагноз обструктивный бронхит, лечение нужно начать немедленно. Важно снять бронхиальный спазм, чтобы организм смог вывести мокроту. Бронхит у детей сопровождается кашлем: он может быть сухим, с посвистыванием и мокрый. И лечиться от разных видов кашля надо по-разному, специальными лекарственными средствами, поэтому проконсультируйтесь с врачом, от какого препарата будет лучший результат. Не занимайтесь самолечением. Неправильное лечение чревато тем, что с бронхитом вы не справитесь, и он осложнится другими, не менее серьезными проблемами, например, перейдет в астму.

Как лечат детей, заболевших обструктивным бронхитом

Лечение такого заболевания должно быть быстрым и эффективным. Придется принимать антибиотики. Да, они нарушают микрофлору кишечника, но без них не обойтись. Восстанавливать микрофлору желудочно-кишечного тракта помогут препараты: «Линекс», «Бифидобактерин» или жидкие бифидобактерии.

Не применяйте хвойные ингаляции — чаще всего они провоцируют новый приступ спазма и кашля.

Появился хрип в бронхах

Это означает обильное скопление слизи, которую организм не может вывести самостоятельно. В таком случае нужно разжижать слизь. Наиболее эффективно с разжижением справится ингаляция. При ингаляции не используйте средства, подавляющие кашель, они только навредят. Также не применяйте хвойные ингаляции — чаще всего они провоцируют новый приступ спазма и кашля. Ингаляции нужно проводить щелочными растворами, можно минеральной водой. Но лучше всего проконсультируйтесь с врачом, что именно использовать для ингаляций.

При обструктивном бронхите часто закладывает нос, мучает насморк. Как с этим справиться? Обязательно нужно промывать носоглотку. Для детей лучше использовать препараты, содержащие серебро: они хорошо борются с насморком, препятствуют размножению бактерий и вирусов. Неплохо очищает носоглотку промывание боржоми. Для восстановления носового дыхания врачи рекомендуют сосудосуживающие препараты: «Тизин», «Оксиметазолин». Помните: капли для носа нельзя использовать часто и дольше 1 недели — это может привести к атрофии слизистой оболочки носа.

Если у ребенка повышается температура, нужны постельный режим до нормализации температуры, молочно-растительная диета, богатая витаминами, питье: чай, морс, горячее молоко с боржоми. Жаропонижающие средства нужно давать только тогда, когда температура тела превысит 38,5°С. Самый оптимальный препарат в этом случае — парацетамол. Антипирин, фенацетин детям давать нельзя! Не рекомендуется применять аспирин и анальгин: они могут дать негативные побочные эффекты. Для удаления остатков мокроты полезны лечебная гимнастика, вибрационный массаж, витамины.

Постоянно наблюдайте за своим ребенком, особенно если он совсем кроха и не может пожаловаться на здоровье. Обструктивный бронхит у детей может протекать очень тяжело, особенно если запустить болезнь.

При неправильном или недостаточном лечении этот недуг может перейти в хроническую форму, и тогда, даже повзрослев, человек будет постоянно жаловаться на одышку при незначительных нагрузках, постоянный кашель.

Появление у ребенка хриплого кашля, одышки, свиста при дыхании — очень тревожный признак. При возникновении симптомов обструктивного бронхита обратитесь к врачу и приложите все усилия, чтобы уничтожить заболевание. Здоровье ребенка целиком и полностью зависит от вас, родители, от вашего внимания, старательности и бережного ухода.

М. Г. Рогожина, детский пульмонолог, врач высшей категории

ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ НОСОВОГО ДЫХАНИЯ ВРАЧИ РЕКОМЕНДУЮТ СОСУДОСУЖИВАЮЩИЕ ПРЕПАРАТЫ: «ТИЗИН», «ОКСИМЕТАЗОЛИН». ПОМНИТЕ: КАПЛИ ДЛЯ НОСА НЕЛЬЗЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЧАСТО И ДОЛЬШЕ 1 НЕДЕЛИ — ЭТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К АТРОФИИ СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКИ НОСА.

От коктейля сын подрос

АБОЛИТ

И мой супруг, и я достаточно высокие. А вот наш мальчик оказался самым маленьким в классе — отставал в росте. Никаких лекарств не принимал, врач сказал, что со временем все нормализуется. Я два года ждала, когда начнутся изменения, но сын не вытянулся ни на сантиметр. Тогда я отвела мальчика к целительнице. Она меня успокоила, что такое часто случается, и посоветовала поить ребенка парным молоком со свежим куриным яйцом. Я так и сделала: в 0,5 л молока разбивала яйцо, хорошенько размешивала и поила этим коктейлем ребенка через день в течение года. После такого молочного лечения мальчик вырос на 8 сантиметров. Удивлены были все: и наши знакомые, и друзья сына. Надеюсь, что этот рецепт пригодится тому, у кого проблемы с ростом.

И. Н. Игнатенко, Омск

На приёме у диетолога

У МЕНЯ АНЕМИЯ, НО МЯСА НЕ ЕМ...

У меня анемия. При этом я вегетарианка и мяса не ем. С помощью каких растительных продуктов можно повысить гемоглобин?

Алина, Санкт-Петербург

Анемией страдают многие вегетарианцы, поскольку железо из растительных продуктов усваивается плохо. Но выход есть: в один прием пищи нужно сочетать железосодержащие продукты — гречку, фасоль, горох, шоколад, белые грибы, чернику, овес, пшено, яблоки, груши, орехи, шпинат — с источниками витамина С и биофлавоноидов — цитрусовыми, киви, болгарским перцем, сезонными ягодами. В таком тандеме железо лучше проникает в кровь и нормализует уровень гемоглобина.

РАЗОГРЕВАТЬ СУП ВРЕДНО?

Итальянцы считают, что после повторного разогрева пища становится вредной, и выбрасывают недоеденное. А в России борщи неделями в холодильнике хранят и разогревают. Может, это опасно?

В. Селина, Куйбышев

После повторного разогрева пища становится не вредной, а менее полезной. Хранить первые и вторые блюда в течение недели никуда не годится. Максимальное пребывание в холодильнике — трое суток, а потом в супе размножаются вредные бактерии. Причем при каждом повторном разогреве в пище уменьшается количество полезных веществ (большинство из них не любит высокой температуры). Но если вы приготовили суп, хранили его в холодильнике и разогрели один раз, он здоровью не навредит.

ОТ ЧЕСНОКА ПОЧЕМУ-ТО ТОШНИТ...

Очень люблю чеснок, ем с удовольствием, знаю, что он полезен. Но как только съем один зубок чеснока, сразу появляется тошнота. Конечно, причина в моем организме. В чем именно?

Валентина Дмитриевна Вопиловская, Сочи, Краснодарский край

Чеснок полезен, но не всем без исключения. Тем, кто страдает гастритом, повышенной кислотностью желудочного сока, язвой желудка или двенадцатиперстной кишки и панкреатитом лучше чеснок не есть, особенно во время обострения заболевания. Ну и у здоровых людей может быть непереносимость чеснока, она проявляется так же — изжогой и тошнотой.

А. Н. Озеркина, врач-диетолог

КАЖДЫЙ ДЕНЬ СЪЕДАЙТЕ НЕМНОГО ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ — ЭТО ПРЕКРАСНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ КЛЕТОК ГОЛОВНОГО МОЗГА.

На каждый день

Помидоры защищают от болезней сердца и сосудов. Это выяснила международная группа ученых. Ежедневно стоит выпивать пол-литра томатного сока или 1/4 стакана томатной пасты. Эту дозу можно сравнить по эффекту с медикаментами, которые обычно выписывают людям с повышенным уровнем холестерина и повышенным давлением, но без побочных эффектов. Термически обработанные томаты полезнее свежих.

От язвы желудка

Приготовьте свежий сок красного или розового картофеля. 1-й прием утром по 100 мл за 30 минут до еды, 2-й прием — за 30 минут до обеда, 3-й прием — перед сном (на завтрак, обед и ужин можно есть только геркулесовую кашу на воде). Как только исчезнут тошнота, рвота, изжога, можно разнообразить диету.

Курс лечения 15 дней, затем 5 дней перерыв, в течение которого пейте, чередуя, сок капусты, отвар календулы и сок алоэ. И снова продолжайте пить сок картофеля, смешивая по 50 г сока картофеля и морковного в перерывах между едой, причем рекомендуется пить в те же часы, что и ранее. Перерыв 5 дней, и снова употребляйте сок картофеля, но с добавлением по 1 ст. ложке морковного и свекольного соков.

Фиолетовое чудо

Баклажан

Баклажан полезен особенно при подагре, отеках разного происхождения, атеросклерозе.

*** Примочки с баклажановым соком.** Свежий сок баклажанов помогает избавиться от нежелательных гнойников, фурункулов, пигментных пятен и даже веснушек.

*** Порошок из сухой баклажановой кожуры** предотвращает выпадение волос и придает им блеск, если регулярно принимать его раз в день по 1-2 ст. ложки.

*** Баклажановое масло.** Отрежьте у баклажана плодоножку, удалите мякоть, залейте в отверстие чуть подогретое подсолнечное или оливковое масло, закройте отрезанной плодоножкой и запекайте в духовке в течение 30-40 минут. Затем отожмите масло. Его можно закапывать по 3 капли в больные уши или смазывать обмороженные или обожженные места.

*** Медь и железо,** содержащиеся в баклажанах, способствуют кроветворению, поэтому блюда из баклажанов полезны при анемии детям и беременным женщинам.

О пользе козьего молока

* При диатезе пейте козье молоко (от 0,5 л и более) и делайте примочки с молоком на те участки кожи, где выступает сыпь.

* При ожогах поврежденные места промывайте козьим молоком и смазывайте такой мазью: 200 г порошка стрептоцида смешайте со 100 г козьего жира, нагревайте на водяной бане и держите 5 минут.

* При трофических язвах промывайте их из спринцовки парным козьим молоком 2-3 раза в сутки в течение 10 дней. Затем смажьте такой смесью: 500 г растительного масла смешайте со 100 г сухого зверобоя и держите 1 час на водяной бане на слабом огне.

Всё хорошо в меру

Овощи и зелень — настоящие залежи калия, плюс они сами содержат 60-90% воды. Это помогает «увлажнению» организма. Однако...

1 В овощах соли очень мало, из них не наберешь нормы. А дефицит соли может вызывать судороги. Так что съедайте 200-300 г хлеба, мяса или рыбы в день и немного присаливайте овощи — это полезно.

2 Овощи возбуждают аппетит, поэтому вместе с ними обязательно съедайте кусочек мяса и цельнозернового хлеба. Иначе через пару недель вы будете жевать целыми днями. Это точно не отобьет зверского аппетита.

3 Овощи, богатые клетчаткой, стимулируют работу кишечника. Это хорошо для тех, у кого проблемы со стулом, а для других может закончиться поносом. Бурление в животе — признак того, что количество съедаемых овощей пора сокращать. Это же касается и воды. Если вам постоянно хочется в туалет — воду следует ограничить.

4 Людям, страдающим от подагры, мочекаменной или желчно-каменной болезни, обилие овощей противопоказано. Многие овощи, например, бобовые или капуста, настолько богаты органическими кислотами, пуринами или минеральными веществами, что запросто могут вызвать усиление отложения солей в суставах. Нельзя самовольно, без консультации с врачом садиться на овощную диету и тем, у кого больны сердце и почки.

Знаете ли вы, что...

Микроволновая печь убивает все ценное в продукте. В блюдах, приготовленных в микроволновке, великолепно сохраняется только один, самый капризный витамин — С. Почти 80% этого полезного вещества остается в продукте — это в 2 раза больше, чем при кипячении или жарении. Но остальные витамины и микроэлементы, увы, из-за воздействия микроволн погибают. К примеру, брокколи теряет до 98% витаминов и минералов. Для сравнения: приготовленная на пару — до 11%.

Сам себе доктор — *Рецепты народной медицины*

Лечимся сливой

Витамин В, который есть в ней, укрепляет нервы. Витамин Р повышает прочность и уменьшает хрупкость капилляров, а также снижает кровяное давление. В сливе больше, чем в других плодах, витамина Е — это витамин молодости. Слива — нежнейшее слабительное средство и хорошо очищает кишечник. Свежие сливы рекомендуют при атеросклерозе, ревматизме, болезнях печени, почек, мочевого пузыря, желудочно-кишечных заболеваниях, при нарушении обмена веществ. Летом надо съедать хотя бы по 3 сливы в день. В народной медицине существует немало рецептов, где сливу, а также листья и кору дерева, используют как лекарство.

*** При ожогах** к поврежденным местам прикладывают компрессы из размятых плодов сливы.

*** При запоре** полезно пить воду, в которой варились сливы, или съедать 10-15 сушеных слив перед сном. Или из свежих слив удалить косточки и залить кипятком, настаивать 2 часа и пить по 1 стакану настоя 2 раза в день до еды.

По содержанию полезных веществ слива не уступает цитрусовым. В народной медицине существует немало рецептов, где сливу, а также листья и кору дерева, используют как лекарство.

*** От головной боли** 3 штуки сливы заливают 0,5 л воды, добавляют немного сахара и варят на медленном огне, пока объем не уменьшится приблизительно в 2 раза. Отвар нужно выпить в теплом виде за один раз.

*** При гастрите.** Если употреблять по утрам (натощак) сливу или сливовый сок, то они снижают кислотность желудочного сока.

*** При поносе, сопровождающемся появлением слизи и крови в кале,** высушенные плоды сливы без косточек растирают в порошок, добавляют мед и делают небольшие «пилюли». Принимают по 20 штук, запивая рисовым отваром.

*** При ангине** 1 чайн. ложку сухих листьев сливы заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 20 минут, процеживают и полощут горло.

*** Для избавления от гнойных ран** 1 ст. ложку измельченных листьев сливы заливают 100 мл кипящей воды, укутывают махровым полотенцем и настаивают 2 часа. Полученную кашицу накладывают на рану 2 -3 раза в день.

*** При воспалении горла, слизистой оболочки рта и заболеваниях десен** 1 ст. ложку измельченных листьев сливы заливают 200 мл горячей воды, кипятят на слабом огне на водяной бане около 20 минут, настаивают 30-40 минут. Полощут горло и рот несколько раз в день.

*** При простуде** 1 чайн. ложку измельченной коры сливы заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 минут, процеживают через 2-3 слоя марли, отжимают и доводят объем отвара кипяченой водой до исходного. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день до еды с медом в теплом виде.

ИЗ-ЗА ВЫСОКОГО СОДЕРЖАНИЯ САХАРА ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ И ОЖИРЕНИИ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЧЕРНОСЛИВ. А СЛИВОВЫЙ СОК ДИАБЕТИКАМ МОЖНО УПОТРЕБЛЯТЬ В МИНИМАЛЬНЫХ КОЛИЧЕСТВАХ.

УКРЕПЛЯЕМ ИММУНИТЕТ

Разомните 500 г клюквы, 2-3 зеленых яблока нарежьте кубиками вместе с кожурой. Клюкву смешайте с яблоками, добавьте 1 стакан ядер грецких орехов, влейте 1/2 стакана воды, всыпьте 500 г сахара и варите на медленном огне до кипения. Разложите по стеклянным банкам. Принимайте по 1 ст. ложке утром и вечером перед сном.

ОТ СУСТАВНЫХ БОЛЕЙ

Отварите целиком репу, лучше желтую и без зеленого верха. Разомните ее или протрите через сито, смешайте с растительным маслом и сделайте компресс на больное место. Кашица должна быть такой температуры, чтобы можно было вытерпеть (тогда обойдется без ожогов). Повязку укройте компрессной бумагой (не целлофаном!), а сверху укутайте шалью или чем-то теплым. Курс лечения — 8-12 компрессов, затем перерыв — 2 недели, и снова лечение.

В капусте сила!

ТОТ, КТО ЧАСТО ЕСТ СВЕЖУЮ КАПУСТУ, НЕ СТРАДАЕТ ОТ НЕХВАТКИ ВИТАМИНОВ И РЕЖЕ БОЛЕЕТ. ПОЛНЫМ ЛЮДЯМ ОСОБЕННО ПОЛЕЗНО ЕСТЬ СЫРУЮ КАПУСТУ.

По содержанию белков капуста обогнала свеклу, морковь, репу, брюкву, уступив только шпинату. Причем белок капусты по ряду компонентов не уступает куриному яйцу. В капусте содержится тартроновая кислота, которая задерживает превращение углеводов в жиры и снижает опасность ожирения. Однако при варке капусты тартроновая кислота разрушается.

Капуста богата витамином С, причем во время хранения он практически не разрушается. Его почти столько же, сколько в апельсинах и лимонах. Особую ценность представляют калий, кальций, магний, фосфор, железо. По содержанию кальция капуста превосходит морковь в 4 раза, а по содержанию серы — почти в 6. Благодаря большому количеству калия капуста способствует выведению из организма жидкости и помогает работе сердца. Кальций нужен костной ткани, железо требуется для поддержания нормального состава крови.

Кроме того, капуста благотворно действует на желудочно-кишечный тракт, регулирует его работу.

* Практически к любому воспаленному месту можно приложить сырой капустный лист, и он ослабит боль, особенно головную. При тромбофлебите капустный лист надо сначала слегка отбить, хорошо прокатав скалкой. Затем одну сторону листа смазать растительным маслом, положить этой стороной на пораженный тромбофлебитом участок, укрепить бинтом и держать сутки. Курс лечения — 4 недели.

* При любых болезнях сок капусты надо пить теплым, начиная с 1-2 ст. ложек 2 раза в день, постепенно увеличивая дозу до 1/2 стакана 3-4 раза в день перед едой в течение 1-2 месяцев. Такая осторожность нужна из-за высокого содержания эфирных масел, которые могут вызвать обострение хронических заболеваний органов пищеварения. Даже при хранении в холодильнике сок теряет целебные свойства, поэтому его надо принимать свежим.

* При гастритах с пониженной кислотностью свежий капустный сок пьют по 1/2 стакана за 30-40 минут до еды 3-4 раза в день. Курс — не менее 30 дней с повторением через 4-5 месяцев.

* При холециститах и гепатитах этот сок пьют по 1/2 стакана за 20 минут до еды 3 раза в день.

* Для оздоровления селезенки во второй половине осени или в начале зимы проводят курс лечения теплым свежим соком капусты, принимая его по 1/2 стакана 3 раза в день в течение 2 недель. Через неделю лечение повторяют, а затем проводят третий курс.

* Капустный сок, сваренный с сахаром, в народной медицине считается хорошим средством для отрезвления пьяного. А если сок смешать с отваром семян капусты в равных долях, то это избавляет от бессонницы.

* При атеросклерозе пьют по 1/2 стакана сока капусты за 20 минут до еды 3 раза в день. Полезно есть салаты со свежей капустой.

* При стоматите и ангине полощут рот капустным соком, разведенным 1:1 с водой.

* При острых катарах верхних дыхательных путей, кашле и охриплости хорошее лекарство — теплый сок свежей капусты с сахаром. Его пьют по 1/2 стакана 3-4 раза в день в течение 5-6 дней.

* При мастите на грудь прикладывают компресс из кашицы листьев капусты. Меняют его 3-4 раза в сутки до полного выздоровления.

* Людям преклонного и пожилого возраста капусту надо есть ежедневно.

* При гнойных ранах, ожогах и язвах размолотые на мясорубке внутренние капустные листья смешивают в равных долях с сырым яичным белком и прикладывают в виде повязки. При мокрых экземах измельченные, сваренные в молоке листья смешивают с отрубями и прикладывают к пораженным местам, фиксируя повязкой.

* От синяков и ушибов избавляет компресс из листьев капусты, отваренных в молоке. Накладывают их толстым слоем на салфетку и кладут на синяк на 2 часа.

Сам себе доктор

ДЕСЕРТ ДЛЯ ПЕЧЕНИ

Проблемы с печенью? Отрежьте у тыквы верхушку, выньте мякоть. В тыкву засыпьте сахар, закройте отрезанной верхушкой как крышкой и поставьте в блюдо или таз. Тыква должна стоять до тех пор, пока ее корочка не станет мягкой и тонкой. Потом содержимое слейте в банку и поставьте в холодильник. Получается масса, похожая на мед, которую можно есть сколько и когда угодно. В результате печень очищается и боли проходят.

ХЛЕБ НА СПИНУ

При бронхите от буханки хлеба, лучше темного, отрежьте кусок толщиной 1,5-2 сантиметра. Сбрызните водой, положите в духовку влажной стороной кверху. Горячим оберните марлей или хлопчатобумажной салфеткой, сложенной в несколько слоев, и влажной стороной приложите к спине или груди ребенка. Для взрослого человека надо вдоль разрезать целую буханку. По мере остывания слои марли или ткани убирайте.

Секреты домоводства

Кладём овощи в холодильник

Перед тем как положить овощи и фрукты в холодильник, вымойте их и просушите на полотенце. Благодаря этому в холодильнике окажется меньше микробов.

Хранить овощи лучше в нижнем ящике холодильника, на дно постелите сухое полотенце или поролон. Добавляя в ящик свежие овощи и фрукты, выньте купленные ранее, проветрите ящик и положите вниз более свежие, а сверху старые.

Свежая зелень. Есть два способа хранения: можно завернуть зелень в мокрое полотенце, затем неплотно в полиэтиленовый пакет, оставив отверстия для вентиляции, и отправить на нижнюю полку холодильника. Так зелень может храниться 1-2 недели. Второй способ: нарежьте зелень, сложите в пластиковый контейнер и уберите в морозилку.

Морковь. Помойте, заверните в мокрое полотенце и полиэтилен и храните внизу холодильника. Морковка останется свежей и хрустящей долгое время.

Свекла и картошка в холодильнике чудесно соседствуют. Причем вместе они хранятся дольше. Хотя... вкус картошки из холодильника не тот.

Капуста. Если купить большой кочан, отрезать от него кусок для борща и остаток положить в холодильник, то капуста высохнет и заплесневеет. Чтобы этого не происходило, капусту не отрезайте куском, а отделяйте листья. Сначала снимите два больших неповрежденных верхних листа, отложите в сторону. Отделите столько листьев, сколько нужно на приготовление пищи, а похудевший кочан заверните в верхние листья. Так капуста хранится в холодильнике гораздо дольше.

Чеснок. Очищенные зубчики сложите в стеклянную баночку, залейте растительным маслом и поставьте в холодильник. Но первое время не закупоривайте плотно, чтобы не забродило. Чеснок хранится долго, а масло приобретает приятный чесночный запах. Им можно заправлять салаты.

Бананы. Чтобы сохранить свежими зрелые бананы, отделите их на плодоножке один от другого и держите на нижней полке холодильника. Так они не потеряют ни вкуса, ни цвета в течение двух недель. А вот зеленые бананы, напротив, не разделяйте — так они могут храниться несколько дней.

Яблоки держите в завязанных полиэтиленовых пакетах, но вначале пусть остынут в холодильнике. Протирать их не стоит.

Лимоны. Держите в большой банке с водой и меняйте ее ежедневно. Так лимоны долго сохраняют свежесть, если же завернуть их в пергаментную бумагу и положить в сухой песок, то в течение нескольких месяцев. Начатый лимон положите срезом на политое уксусом блюдечко или заверните в салфетку, смоченную в уксусе.

Сухофрукты (курага, изюм, чернослив, финики) храните в холодильнике в плотно закрытой посуде. В больших количествах их лучше не покупать — даже в идеальных условиях они могут храниться не более 4 месяцев.

Не стоит хранить долго в холодильнике дыню, лимоны, апельсины, груши, персики, ягоды — они быстро портятся.

Прикинь на себя

ВИНОГРАД ОСОБЕННО ПОЛЕЗЕН ДЛЯ ДЕТЕЙ! ЕСЛИ ЕЖЕДНЕВНО СЪЕДАТЬ ОКОЛО 1 КГ ВИНОГРАДА, МОЖНО ПОПРАВИТЬСЯ НА 1,5-4 КГ.

Намотай на ус

● Каждые 4 кг лишней массы тела отнимают примерно один год жизни. Каждый третий человек страдает от болезней, связанных с перееданием. Средняя продолжительность жизни человека, страдающего ожирением, на 7 лет короче, чем человека с нормальным весом.

● Всем мужчинам, перешагнувшим 40-летний рубеж, американский доктор Мак Феррин предлагает есть мясо только один раз в день (но не более четырех раз в неделю, и то по небольшому кусочку и чтобы на нем не было ни капли жира). Яйца — не каждый день, и ничего жареного на сковородке.

● Хлеб есть можно, но не с мясом и тщательно пережевывая. Причем до 45 лет, а потом заменить его орехами (грецкими, миндальными). Пить зеленый чай, а кофе нужно заменить цикорием или ячменным кофе.

«Фитолакс» – фруктовый ключ от всех запоров

• «Фитолакс» – натуральное слабительное средство с фруктовыми компонентами. Сочетание фруктов и лекарственных трав в одной таблетке оказывает естественную помощь кишечнику.

• Фруктовые жевательные таблетки «Фитолакс» приятны на вкус, не требуют запивания и удобны для применения в любой ситуации.

Более подробную информацию о препаратах компании «Эвалар» читайте на сайте www.evalar.ru. Будьте здоровы!

Спрашивайте в аптеках!

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный),
в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 332-95-96.

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

СоГР № RU.77.99.11.003.E.009838.04.11. БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. Реклама

РЕКЛАМА С 59

Грибочки пошли!

ГРИБНОЙ ГУЛЯШ

500 г свежих грибов, по 200 г говядины и свинины, 100 г любого растительного масла, 2 луковицы, 50 г томатной пасты, 200 г моркови, 750 г мясного бульона, по 125 г сметаны и белого вина, 1 ст. ложка крахмала, зелень петрушки, перец черный молотый, соль по вкусу.

Нарезанное кусочками мясо обжарьте на масле, посолите, добавьте перец, мелко нарезанный лук, дольки грибов, томатную пасту и нарезанную соломкой морковь. Постепенно залейте горячим бульоном, белым вином, сметаной и тушите до готовности в закрытой посуде. Крахмал разведите холодной водой, влейте, помешивая, в гуляш и доведите до кипения. При подаче посыпьте нарезанной зеленью.

ПИРОГ С ШАМПИНЬОНАМИ

Упаковка мороженого слоеного теста, 700 г шампиньонов, 2 луковицы, 2 яйца, 200 мл сливок 30%-ной жирности, 120 г твердого сыра, растительное масло, соль, перец, мускатный орех, петрушка. Тесто раскатайте и выстелите им дно формы (диаметр 24 см). Шампиньоны промойте и нарежьте тонкими ломтиками. Лук порубите кубиками и обжарьте на растительном масле до прозрачности. Добавьте к нему шампиньоны и тушите, пока не выпарится вся жидкость. Посолите, поперчите, добавьте мускатный орех. Яйца взбейте со сливками, добавьте соль, перец, рубленую петрушку. На тесто выложите шампиньоны и залейте смесью из яиц и сливок. Сверху посыпьте тертым сыром. Поставьте пирог в нагретую до 200°С духовку на 20 минут.

ГРИБНОЙ СУП С ОВОЩАМИ И ЛАПШОЙ

400 г шампиньонов, 2 моркови, корень сельдерея, 2 луковицы, картофель, лапша, 150 г консервированного зеленого горошка

Сварите бульон. Налейте в 3-литровую кастрюлю воды, положите куриные ножки или крылышки, бросьте лавровый лист и несколько горошин черного перца. Пока варится бульон, очистите лук, морковь, картофель. Нарежьте лук мелкими кубиками, а морковь натрите на терке. Корень сельдерея нарежьте соломкой, грибы — тонкими пластинками.

Спассеруйте морковь с луком на растительном масле до золотистого цвета, затем положите грибы и подержите несколько минут. Бросьте в бульон картофель, варите до готовности, затем насыпьте лапшу. За 5 минут до готовности лапши (это практически сразу) добавьте овощи с грибами. Всыпьте консервированный горошек. Перед подачей бросьте в суп горсть рубленой петрушки.

ЛОДОЧКИ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

4 небольших баклажана, 4 помидора, 1-2 луковицы, 7-8 шампиньонов (или любых других грибов), 150 г твердого сыра, майонез, соль, специи, зелень.

Подготовьте баклажаны — промойте, разрежьте на лодочки, достаньте ложкой серединки, оставив 1 см от края. Посолите и дайте постоять минут 20-30, чтобы вышла горечь. Затем смойте и просушите, выложите на смазанный маслом противень и запекайте в течение 15 минут при 170°С.

Поджарьте лук, нарезанный кубиками, добавив в него нарезанную кубиками мякоть баклажана, а затем и грибы, посолите по вкусу. Достаньте из духовки баклажанные лодочки, наполните овощной смесью. Помидоры порежьте кружочками, выложите сверху, сыр потрите не терке и посыпьте помидоры, сделав сеточку, и запекайте в духовке еще на протяжении 15-20 минут. Посыпьте рубленой зеленью.

ЕСЛИ СВЕЖИЕ ГРИБЫ СРАЗУ ПОЛОЖИТЬ В СЛЕГКА ПОДСОЛЕННУЮ ХОЛОДНУЮ ВОДУ — ОНИ НЕ ПОЧЕРНЕЮТ.

Знаете ли вы, что...

Лучшим средством от болезней суставов считается рыбий жир. Эскимосы практически не страдают воспалением суставов, так как едят много жирной рыбы. Лечебного эффекта можно достичь, если употреблять 2 раза в неделю по 85 г морской рыбы. Лучшие источники жира и йода — сельдь, скумбрия, лосось и тунец. Те, кто не ест рыбу, в пищу могут употреблять морские водоросли.

Пригодится

При усталости 1/2 чайн. ложки оливкового масла и 1/3 чайн. ложки сока чеснока смешивайте со стаканом теплой воды и пейте. Через 2-3 дня заметите, что стали бодрее и энергичнее.

Гипертоников наступит улучшение через месяц после начала лечения, если 1 раз в день принимать 1 чайн. ложку сока чеснока, запивая 1 ст. ложкой оливкового масла.

При несварении желудка 3 больших измельченных зубчика чеснока положите на неделю в 1/4 стакана оливкового масла. Как только почувствуете изжогу или желудочное расстройство, примите 2 чайн. ложки смеси.

От геморроя смешайте по 1 чайн. ложке оливкового масла и меда. Смочите полученной смесью тампон и приклады-вайте на 10-15 минут к больному месту 2-3 раза в день до наступления облегчения.

При коклюше смешайте в равных пропорциях жидкий натуральный мед и оливковое масло и давайте детям по 1 чайн. ложке 3-4 раза в день.

Из почты «Айболита» — *Рекомендуем*

Балык из сома

Слово «балык» по-татарски означает «рыба». Поэтому я до сих пор не могу без улыбки смотреть, когда встречаю в магазинах ценники с названиями: «балык свиной» или «балык из говядины».

У нас на Волгоградчине балыки — любимейший деликатес. Причем не обязательно осетровые, сейчас так готовят практически любую рыбу, лишь бы она была крупной, чтобы ее можно было нарезать большими кусками. Не годятся только рыбы тощих пород, типа щуки, а так в ход идут и судаки, сомы, сазаны, толстолобики, язи, жерехи. А какой балык из каспийской нельмы-белорыбицы!

Почти в каждой второй семье есть свои способы изготовления балыка, но я хочу описать тот, что применяет моя мама. Мы переехали в Волгоградскую область в начале 1960-х годов, когда было полно дешевой осетрины и прочей рыбы, и мама сама научилась ее готовить.

Делает она это так. Нарезает осетрину или сомятину кусками толщиной сантиметра 3-4 и кладет дня на четыре в кастрюлю с крепчайшим рассолом. Затем вынимает и часа два отмачивает в чистой воде от лишней соли. После этого каждый кусок вывешивает на нехитрых приспособленьицах, установленных на столе или даже на полу.

Между подвешенными кусками ставит обычный комнатный вентилятор, который и обдувает их с разных сторон примерно полдня, после этого на рыбе появляется сверху сухая корочка. Вот в таком виде каждый кусок плотно заворачивает в отдельную чистую тряпицу и складывает все в холодильник, но не в морозильную камеру. Там рыба «зреет» не меньше месяца, как сыр. После этого балык готов — нарезай прозрачными пластинами да клади на бутерброд с маслом и зеленью.

А вот этим блюдом угощали меня в Астраханской области в доме потомственных волго-каспийских рыбаков. Там они его называют «царским гостевым». Берут три здоровенные свежепойманные рыбины — осетра, сазана и судака, отделяют от них головы и хвосты, из голов вынимают жабры. Головы и хвосты складывают в казан, заливают водой, солят, добавляют много разных душистых приправ: зелень, лаврушку, перец горошком. А потом долго варят на медленном огне.

Остальные части тушек чистят, разделывают, нарезают на небольшие куски, которые обваливают в муке и жарят на растительном масле.

Когда хвосты и головы готовы, полученное варево процеживают — в результате получается очень густой и красивый бульон. После того как жареная рыба и бульон остынут до комнатной температуры, куски раскладывают в специальное здоровенное блюдо, заливают бульоном и помещают в погреб, на ледник.

Я помню: когда наутро из погреба вынесли блюдо, в нем дрожало и искрилось ослепительнейшее заливное... А запах, вернее дух, такой, что мертвого поднимет! Каждому досталась изрядненькая порция, в которой было строго поровну осетрины, судака и сазана. Старшая дочь из этой рыбацкой семьи сейчас работает поваром в лагере для состоятельных рыболовов-любителей, приезжающих на сезон в астраханскую дельту. Им и готовит теперь «царское гостевое».

Михаил Гольдреер, Волжский, Волгоградская обл.

Если вы страдаете от сердечных и почечных отеков, натрите патиссон на терке, выжмите сок, добавьте к нему 1 ст. ложку меда, перемешайте и пейте по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

Шампиньоны, фаршированные сыром

АЙБОЛИТ

500 г свежих шампиньонов, 50 г сыра, сок половины лимона, 1 луковица, 50 г растительного масла, перец красный молотый, перец черный молотый, соль по вкусу.

Шляпки шампиньонов отделите от ножек, промойте в воде с лимонным соком (чтобы не потемнели). Воду слейте, шляпки обсушите. Ножки нарежьте, смешайте с тертым сыром, нарезанным мелкими кубиками луком, добавьте соль, перец и обжарьте на части масла. Обжаренной массой нафаршируйте шляпки. Подготовленные шляпки шампиньонов положите на смазанный маслом противень и запекайте в нагретой до 190°С духовке 10 минут. Перед подачей каждую шляпку положите на крекер или кусочек хлеба, смазанный сливочным маслом.

И. Притыка, Гродовиковск

Намотай на ус

■ ЧАЙ И МОЛОКО ИДЕАЛЬНО ДОПОЛНЯЮТ ДРУГ ДРУГА, НАСЫЩАЯ ОРГАНИЗМ ВИТАМИНАМИ, БЕЛКОМ И КАЛЬЦИЕМ. ТАКОЙ НАПИТОК ХОРОШО ТОНИЗИРУЕТ И ПОДНИМАЕТ НАСТРОЕНИЕ.

■ В МОРКОВИ СОДЕРЖИТСЯ ВЕЩЕСТВО, ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНОЕ ПРИ КОРОНАРНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ И СТЕНОКАРДИИ. ДВЕ МОРКОВИ, СЪЕДАЕМЫЕ ЕЖЕДНЕВНО, СПОСОБНЫ СНИЗИТЬ СОДЕРЖАНИЕ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ НА 10-20%.

Манты с тыквой

АЙБОЛИТ

Тесто: 500 г муки, 1 яйцо, 1/2 стакана воды, 1 чайн. ложка соли.

Фарш: 1 кг очищенной тыквы, 4-5 луковиц, по 1 чайн. ложке красного перца и соли, 100 г свиного, говяжьего или баранье сала или 200 г шкварок от свиного, говяжьего или баранье сала, можно гусиного.

Приготовьте тесто. На каждый сочень (круглую лепешку) положите фарш и сделайте манты. Для приготовления фарша тыкву очистите от кожуры и семян, натрите на терке, а чтобы больше сохранить полезный тыквенный сок, нарежьте кубиками 0,5х0,5 см. Добавьте рубленый лук, соль, перец, шкварки, все перемешайте. Манты с тыквой варятся на пару (в мантышнице) 30-40 минут. При подаче на стол уложите их на блюдо, смажьте топленым маслом или полейте сметаной.

Приятного аппетита!

Евгений Петрович Патрин, Камышин, Волгоградская обл.

Обедаем дома

РУЛЕТ ИЗ ИНДЕЙКИ С КИСЛЫМИ ЯГОДАМИ

Мясо с одной голени индейки, 3-4 ломтика твердого сыра, 3-4 кусочка копченой колбасы, 1 чайн. ложка уксуса, соль, перец, горсть кедровых орешков, брусничное варенье.

Отделите мясо от косточки так, чтобы не порвать. Посолите и поперчите, с внутренней стороны смажьте уксусом. Положите срезанное мясо на фольгу или пищевую пленку, чтобы удобнее в последствии было сворачивать, выложите на мясо колбаски и сыр и плотно сверните в рулет (если вы его приготовите заранее и дадите постоять в холодильнике часов 10, он будет более вкусным и мягким). Выпекайте рулет в фольге полчаса. С готового рулета снимите фольгу, нарежьте ломтиками, выложите на листья салата, положите на каждый кусочек немного брусничного или другого варенья из кислых ягод и орешки.

ЗАПЕЧЁННЫЕ КАБАЧКИ

1,2 кг кабачков, 100 г сыра, 70 г сливочного масла, 0,5 л молока, 1 ст. ложка муки, 5-6 ст. ложек растительного масла, тертый мускатный орех (или порошок), соль, перец.

Очистите кабачки, нарежьте кружочками примерно 1,5 см толщиной. Обжарьте, посолите, поперчите. В кастрюльке распустите половину сливочного масла, всыпьте муку и размешайте, добавляя молоко, помешивая, чтобы соус загустел. Форму смажьте маслом. Выложите кабачки, залейте соусом, посыпьте тертым сыром. Запекайте 10-15 минут, только не передержите. Сырная корочка должна быть нежно-золотистой, но при этом твердой. В крайнем случае, бледно-коричневой. При этом внутренность должна быть полностью пропеченной.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОТЛЕТКИ

5 крупных картофелин, 8-10 соленых крекеров, пучок кинзы, 2 ст. ложки семян кориандра, 1 ст. ложка перца горошком, соль, топленое масло.

Картофель отварите в мундире. Семена кориандра и перец положите на разогретую сковородку и обжарьте, потряхивая, 2-3 минуты. Затем положите в ступку, добавьте соль и разотрите. Переложите специи в другую посуду, оставив в ступке 1 чайн. ложку. Разломайте крекеры и добавьте в ступку, измельчите. Картошку очистите и растолките. Добавьте специи без крекеров и 2-3 ст. ложки масла. Перемешайте, остудите. Кинзу измельчите и смешайте с картофельной массой. Смажьте руки растительным маслом и слепите котлетки. Обваляйте их в смеси из крекеров со специями и обжарьте.

Печём пироги

Проще не придумаешь

Смешайте 1 стакан подсолнечного масла, 100-200 г сахара (кто как любит, сладкие или нет), 0,5 л холодной воды, 1 чайн. ложку соли, все поставьте на огонь, пусть покипит 5 минут, остудите до комнатной температуры, добавьте 50 г дрожжей и муку. Замесите тесто сначала как на оладьи, пусть подойдет, подсыпьте еще муки и замесите не очень круто, пусть еще раз подойдет. Делайте пирожки с любой начинкой, смажьте яйцом, разбавленным со сладкой водой 1:1 и выпекайте в духовке. Кушайте на здоровье!

Рецепт теста для пирожков

0,5 л теплого молока, 1/2 ст. ложки соли, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка смальца, 2 ст. ложки сахара, 1 десертная ложка без верха сухих дрожжей, 1 стакан муки.

Все смешайте, выдержите 2 часа. Затем понемногу добавьте муки до нужной консистенции. Возьмите большой целлофановый пакет, смажьте его изнутри растительным маслом, выложите туда тесто, завяжите так, чтобы осталось свободное место, и положите в холодильник на 10-12 часов. Потом достаньте и жарьте пирожки с любой начинкой. Такое тесто можно хранить в холодильнике двое суток.

Очень быстрый пирог

1 стакан варенья смешайте с 1 ст. ложкой соды и оставьте на 30 минут. Потом 100 г маргарина чуть-чуть растопите, смешайте с 1 ст. ложкой сахара, 1 ст. ложкой молока, взбейте 2 яйца с щепоткой соли и добавьте в растопленный маргарин. Соедините варенье со всеми компонентами, добавьте 3 ст. ложки муки, замесите тесто, выложите в форму, сверху можно посыпать свежей малиной, смородиной, дольками абрикосов — все зависит от вашей фантазии и времени. Выпекайте 25 минут в духовке на среднем огне.

ПЕРЕЦ С СЫРНЫМ СОУСОМ

3 сладких перца, по 200 г сыра и майонеза, 50 г сушеных грибов, 20 мл растительного масла, свежая зелень.

Сыр натрите на терке и смешайте с майонезом. Сушеные грибы и зелень измельчите, добавьте к сыру и майонезу и варите до образования однородной массы. Перцы очистите от семян, наполните получившимся соусом, поместите в сотейник с растительным маслом и тушите до готовности.

ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ ОРЕХАМИ

400 г сладкого перца, 150 г сливочного масла, 250 г сыра, 50 г чеснока, 80 г ядер грецких орехов, зелень петрушки, соль.

Чеснок и сыр натрите на мелкой терке, замороженное сливочное масло — на крупной. Ядра грецких орехов измельчите, мелко нарежьте зелень петрушки, посолите и перемешайте. Перец нафаршируйте получившейся массой и поместите в холодильник на 30-40 минут.

Лечебная диета

Повысим в крови гемоглобин

Рекомендуется при анемии в результате поражения печени, гепатитах, циррозе, после резекции желудка, облучения и операций по поводу онкозаболеваний.

РУБЛЕНАЯ ПЕЧЕНЬ

200 г печени, 50 г зеленого лука, 40 г сливочного масла, 2 луковицы, 2 яйца, соль, перец.

Говяжью печень промойте, удалите пленку, отварите в бульоне или в воде с добавлением корня петрушки, моркови, репчатого лука. Или заверните в фольгу и запеките в духовке. Нарубите репчатый лук и обжарьте в сливочном масле до готовности. Печень вместе с белым хлебом пропустите через мясорубку, добавьте пассерованный репчатый лук, соль. Перед подачей на стол украсьте яйцом и посыпьте зеленым луком.

ГОВЯЖЬЕ СЕРДЦЕ ТУШЁНОЕ

1 сердце среднего размера, 2 лавровых листа, 2-3 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки уксуса, 1 чайн. ложка сахара.

Сердце вымойте, высушите на салфетке, нарежьте небольшими кусками, посолите и обжарьте на разогретой сковороде с маслом. Перед окончанием жарения куски сердца посыпьте мукой, обжарьте еще 1-2 минуты, сложите в неглубокую кастрюлю. В сковороду налейте бульон или воду и вскипятите. Соус процедите в кастрюлю с кусками сердца, добавьте еще 1/2 стакана бульона или воды, накройте крышкой и поставьте на слабый огонь на 2-3 часа. Отдельно на сковороде с разогретым маслом слегка поджарьте мелко нарезанный лук, добавьте томат-пюре, уксус, сахар, лавровые листья, вскипятите и за 20-30 минут до окончания тушения влейте в кастрюлю и посолите.

ПЕЧЁНОЧНЫЙ ПАШТЕТ

400 г говяжьей печени, 20-40 г свежей зелени, 3 луковицы, 2 моркови, 2 яйца, 3 ст. ложки растительного масла, немного бульона, соль.

Нарежьте печень на порции, сварите до готовности. Очистите, нарежьте лук кольцами, морковь — кружками. Обжарьте овощи, пропустите вместе с отваренной печенью через мясорубку дважды. Посолите, хорошо перемешайте. Посыпьте зеленью и мелко нарубленными яйцами.

ПОЧКИ В СУХАРЯХ

На 500 г почек — 1 яйцо, по 2 ст. ложки панировочных сухарей и растительного масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, специи, соль.

Советы диетолога

Подготовленные почки очистите от лишнего жира, надрежьте каждую в длину так, чтобы обе половинки образовали 1 плоский кусок, или нарежьте поперек толщиной 1 см по 2-3 ломтика на 1 порцию. Посолите, обваляйте в муке, окуните во взбитые яйца и запанируйте в сухарях. Обжаривайте на сковороде до появления корочки, затем доведите до готовности в духовке. Подавайте с зеленью, листьями салата или сбрызните лимонным соком.

ЗАПЕЧЁННЫЙ ЯЗЫК

На 500 г языка — 200 г сыра, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, зелень, соль.

Подготовленный язык сварите, очистите и нарежьте небольшими тонкими ломтиками. В порционную сковороду, смазанную сливочным маслом, налейте немного сметаны, добавьте лук. Положите на него ломтики языка, посыпьте тертым сыром, сбрызните маслом и запеките в духовке до образования румяной корочки.

И. А. Агапкин, врач-диетолог

Знаете ли вы, что...

Съев 200 г (примерно 2 стакана) семечек подсолнуха, вы обеспечите свой организм 100 г масла, по калорийности превосходящего сливочное, и 40 г белка. Для потребления семечек нет медицинских противопоказаний. От них не повышается кислотность желудочного сока, не происходит нарушения обмена веществ. Наоборот, даже 15-20 штук нежареных семян подсолнечника способны снять изжогу.

Домашние хитрости

■ ВЫ ГОТОВИЛИ И ОТ ЦЕЛОЙ ЛУКОВИЦЫ ОСТАЛАСЬ ПОЛОВИНА? ПОЛОЖИТЕ ОСТАВШУЮСЯ ЧАСТЬ СРЕЗОМ ВНИЗ НА БЛЮДЦЕ, ПОСЫПАННОЕ СОЛЬЮ. ЛУКОВИЦА ОСТАНЕТСЯ СВЕЖЕЙ.

■ ИЗМЕЛЬЧИТЬ ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ МОЖНО, ВОСПОЛЬЗОВАВШИСЬ ДВУМЯ ТЕРКАМИ: НА НИЖНЮЮ ПОЛОЖИТЕ ЯДРА, А ВЕРХНЕЙ ТРИТЬ. БЫСТРО И УДОБНО!

■ ЧТОБЫ ПЕЧЕНЫЕ ЯБЛОКИ ПОЛУЧИЛИСЬ СОЧНЫМИ И НЕЖНЫМИ, ПЕРЕД ЗАПЕКАНИЕМ УДАЛИТЕ СЕРДЦЕВИНУ И ОПУСТИТЕ ЯБЛОКИ НА 3 МИНУТЫ В КИПЯТОК.

Огурцы с кетчупом

Огурцы я обожаю, и у меня есть несколько рецептов их заготовки. Один из самых лучших — огурцы с кетчупом.

На 6 стаканов воды (1,5 л) беру по 1 стакану сахара и 6%-ного винного уксуса (можно использовать и обычный 9%-ный, но его надо брать меньше), 2 ст. ложки соли без верха и 4 ст. ложки кетчупа. Специи добавляю по вкусу. Я люблю хрен, чеснок, листья вишни, смородины и горький перец. Укладываю в банки огурцы, заливаю рассолом и стерилизую.

Второй рецепт — с горчицей под капроновую крышку, но можно и закатать. На 5 л воды беру 1 стакан соли, 2 стакана сахара, 100 г сухой горчицы. Все смешиваю, даю постоять, чтобы соль и сахар растворились. В маленькой кастрюле кипячу стакан воды с лавровым листом, черным и душистым перцем, даю покипеть 5 минут и вливаю в основной рассол. В банки укладываю специи, как в предыдущем рецепте, но с добавлением укропа, и огурцы. Заливаю рассолом, закрываю капроновыми крышками — и в погреб. Так же можно закрыть помидоры — получается очень вкусно!

И. Н. Грошева, Н. Новгород

Такая история

Моим спасением стала тётя Зоя

Детство у меня было тяжелым. Иногда мне казалось, что моя мать и не мать мне вовсе, а мачеха. За маленькие проступки она не ругала, а сразу начинала избивать меня. Я страшно боялась эту жестокую женщину.

Мне нельзя было даже споткнуться, упасть или уронить что-нибудь, потому что я могла испачкать одежду. Когда я поступила в техникум, мать никогда не спрашивала, как у меня дела. Я по-прежнему была объектом для побоев. Подруг у меня не было, мать не разрешала иметь их. В общем, я выросла дикаркой. Потом закончила вуз, вышла замуж. Муж жалел меня. Казалось, что Бог подарил мне его. Родилась дочь. Мы не могли нарадоваться на наше счастье. Все было хорошо, пока не построили дом. Брат мужа, осмотрев его, заявил, что он живет в двухкомнатной квартире с четырьмя детьми, а мы с одним ребенком в четырех комнатах, мол, это несправедливо, и предложил поменяться домами. Я отказалась, а муж не знал, что делать, и запил. В семье начались скандалы.

Сильная женщина — это не Салтычиха, женская сила не имеет отношения к агрессии. Никогда не забывайте, что вы женщина, и не давайте окружающим забыть об этом.

Когда родилась вторая дочь, стало еще хуже. Свекровь распускала сплетни, что я нагуляла ребенка, а муж слушал ее и продолжал пить, обвиняя меня во всех неудачах. Однажды он разбил мне голову. В больнице наложили шесть швов.

Моим спасением стала тетя Зоя — взрослая женщина, с которой я лежала в одной палате. Мы с ней разговорились, и я рассказала ей все как есть. Она дала мне номер телефона и сказала, чтобы я позвонила. Выписалась, вернулась домой, а свекровь пришла с моей дочкой, бросила ее на кровать и заявила: «Я не должна смотреть за чужим ребенком. Весь город знает, что ты родила его не от моего сына». Она ушла, а я разревелась, обняв своих детей. Потом решила: пойду к маме за советом. Пошла и услышала: «Ты зачем сюда пришла?! Вышла замуж — умри там! Сюда дорога для тебя закрыта!» И я вернулась к мужу. Он уже был дома, свекровь с братом сидели возле него. Только мы успели переступить порог, свекровь начала кричать: «Пришла, шлюха? Позоришь нашу семью! Целый день тебя не было дома. Где и с кем была?» И, повернувшись к мужу, сказала: «Не позорь себя, выгони ее! Все над тобой смеются!» Мой муж сказал, чтобы я убиралась с детьми, так как они не его. У меня уже не было сил ни плакать, ни оправдываться. Собрала кое-какие вещи детей и вышла на улицу. Что делать? Куда идти? В кармане куртки нашла кусочек бумажки с номером телефона тети Зои. Она сказала, что в другом городе у нее есть домик, принадлежащий ее сыну, но он работает на Севере. Туда и привезла нас. В домике было 3 комнаты, кровать, стол и две чайные чашки. Тетя Зоя уехала, а я осталась одна с двумя детьми. Не буду скрывать: хотела покончить с собой. Потом посмотрела на детей и расплакалась. Ради них научилась быть сильной. Надо было сделать их детство счастливым. Тогда мне было 24 года. Утром приехала тетя Зоя и привезла одеяла, подушки, посуду, занавески, старый палас, чтобы у детей ноги не мерзли. Как же я была ей благодарна! Она обняла меня и сказала, что все будет хорошо. А сколько продуктов принесла!

Началась новая жизнь. Нужна была работа, а вокруг все люди незнакомые. Рядом с домом был цех по производству минеральной воды. Пошла туда, и мне предложили мыть стеклянные бутылки. Из крана течет ледяная вода, на улице ноябрь, но выбора у меня не было. Зарплаты не хватало даже на хлеб. Старшая дочь пошла в первый класс. Мой бывший муж снова женился и жил счастливо.

Прошло время, я научилась жить одна. Устроилась на другую работу, сняла хорошее жилье. Я была счастлива, потому что уже могла побаловать ребятишек. С тетей Зоей мы стали очень близки, я называла ее мамой. Она часто приезжала к нам, привозила девочкам гостинцы, они называли ее бабушкой.

...Однажды вечером в дверь постучали. Открыла и глазам не поверила: на пороге стояла моя мать! Я растерялась. Она зашла и начала говорить, что выгнала тогда меня из дома, чтобы сохранить мою семью.

Я не знала, что ответить. Ведь прошло столько времени, и мне было уже все равно. Я задала ей только один вопрос: «Мама, зачем ты меня нашла? Что тебе нужно от меня?» Она ответила, что хочет помириться. Я согласилась. По выходным мы стали ездить к ней в гости. Тетя Зоя не одобряла этих поездок и просила меня не очень-то доверять матери. Но я думала, что она просто ревнует меня. Тетя Зоя оказалась права. К тому времени моя старшая дочь уже училась в институте, и мама решила, что ее пора отдавать замуж. Пришли свататься, но я была категорически против этого. Мама всячески уговаривала мою дочку выйти замуж за нашего дальнего родственника и не слушать меня. Мол, если бы я не бросила мужа, жила бы припеваючи. Мы тогда с мамой очень сильно поругались из-за дочери. Я плакала, умоляла, просила дочку не делать глупости, но она заявила: «Не хочу, чтобы вы из-за меня поссорились и не общались. Я выйду замуж ради твоего спокойствия». В общем, сыграли свадьбу...

Сейчас мне 40 лет, я уже бабушка (моему внуку 8 месяцев). Моя старшая дочь живет в селе вместе со свекровью. Учебу забросила, так как муж не разрешает учиться. Сам нигде не работает, целыми днями шляется с такими же никчемными друзьями, как сам. Дочь доит коров, копает и сажает огород, угождает свекру и свекрови, еще и мужа терпит. Сердце разрывается, а сделать ничего не могу. Ночами не сплю, думаю, думаю, думаю... Дочь успокаивает: «Мама, у меня все хорошо. Не переживай! Ты свою молодость сгубила ради нас. Почему я не могу терпеть все это ради тебя? Ведь мне не так трудно, как тогда было тебе. Я не голодная, не холодная, есть крыша над головой».

Моей тети Зои уже нет на этом свете. Мне так ее не хватает! С мамой общаюсь, но не часто. У меня к ней нет никаких чувств. Наверное, так не должно быть, но это так!

Моя вторая дочь окончила школу, вуз, уже работает. Живем с ней вдвоем, очень доверяем друг другу. К своей бабушке она почти не ездит, хотя я ей говорю, что надо ее любить и почаще ей звонить. Однажды дочь мне сказала: «Мама! В этой жизни ты для меня и бабушка, и дедушка, и сестра, и брат, и подруга, и друг. Я тебя очень люблю!» Я заплакала от таких слов да так расстроилась, что плохо стало, упало давление. Вызвали «скорую», неделю лежала в больнице. Мать ни разу не пришла ко мне. Передала, что это Бог меня наказывает за то, что я ее никогда не любила.

P. S. Сейчас живу хорошо. Работаю, коллектив дружный. Только скучаю по дочке с внуком. Зять не разрешает ей выходить из дома, считает, что она не должна работать. Люди, цените и любите друг друга! Если кто-то захочет написать мне, буду рада. Люблю хороших и добрых людей, а их в мире, слава Богу, очень много!

Без подписи, Махачкала, Дагестан

Из почты «Айболита»

Любовь бывает разная: у кого-то платоническая, а у меня — счастливый миг

Для Любови Михайловны из Кемеровской обл., автора письма «Четыре любви», пишет о том, что секс — это второстепенное («Айболит» №12 за 2011 г.).

Платоническая любовь — это хорошо, но здоровый мужчина, у которого еще есть силы, не откажется от секса, сколько бы ему ни было лет. И если женщина холодна, он уйдет к другой. Там найдет то, чего ему не хватает.

...Моему отцу было 60 лет, когда он привез с курорта молодуху, на 15 лет моложе его. Нашел на пляже... Седина в бороду — бес в ребро. А она оказалась пьяным и такой дрянью! Да еще и лишена родительских прав. Нигде не работала. Отец одел ее, обул, но куда бы с ней ни пришел в гости, везде ему говорили, чтобы больше с ней не приходил. Напивалась, а отца при всех звала чушачье рыло, хотя мой отец мужик симпатичный был. Она-то и в постель ложилась с ним только из-за денег.

Стала я ругать отца и услышала, что ни одна женщина так его не устраивала в постели, как она. Золотой ободок у нее там... Она стала моей последней мачехой, третьей по счету. За 8 лет, что отец с ней прожил, ничего хорошего не видел, но жил и, похоже, был счастлив. А вы пишете, что секс — это второстепенное. Нет! Он как был на первом месте, так и будет. Мой муж умер, когда мне было 52 года. В 55 лет я решила на курорте соблазнить мужчину, ведь у друзей и знакомых свои семьи, а я все одна, как бы лишняя. Мои дети давно выпорхнули из гнезда и имеют свои семьи. Я, конечно, не рассчитывала на бурный секс, у меня его и не было никогда. Да еще в моем возрасте, когда точно знаешь, что чудес на свете не бывает, что вряд ли будет лучше, чем уже было. И вот знакомлюсь с приятным мужчиной, а в мои-то годы соблазнить мужчину — это победа! После нескольких встреч он показал мне небо в алмазах! Я и не предполагала, что секс таким бывает. Странно, но так было у меня впервые. Я благодарна ему за то мгновение: любила и была любима. Обнимая меня, мой партнер сказал, что и у него никогда такого не будет... Спросила, сколько ему лет, а он оказался старше меня на 19 лет. Так что любовь бывает разная: у кого-то платоническая, а у кого-то счастливый миг. Пусть останусь без подписи и своего адреса не укажу.

Без подписи

SOS

Я постучу в заветную калитку и услышу голос мужа: «Кто там?» Хотя он точно знает: это я — его Ласточка...

Мне всегда было смешно читать письма женщин 60-70 лет, которые ищут на одно место приключения. «Ох, осталась одна!», «Ах, не о ком заботиться!» Имея 40-летний стаж супружеской жизни и двоих взрослых детей, думала: «Счастливые, только этого не понимают!» Мечтала хоть денек пожить без хлопот и забот. Сбылась мечта идиота: я осталась одна в небольшой уютной квартире со всеми удобствами. Перед домом садик. Красота! Но почему-то не чувствую никакой радости, мне очень грустно и одиноко. Холодно на улице, зябко на душе. Я мучаю телевизор, не останавливаясь ни на одном из 60 каналов. Пусто в квартире, пусто на душе. Тоска... Все! Набираю заветный номер далекого-далекого Плесецка, и родной голос сына отвечает: «Алло! Космодром на проводе!» Нет, сын у меня не космонавт, он сварщик, а там находится в командировке. Попутно заочно заканчивает университет. Потом набираю номер в Людиново, что в Калужской области (там живет семья дочери), и слышу нежный голос любимого внука Юрочки: «Привет, бабуля! Как дела?» Полегчало... И трава стала зеленее, и небо голубее. А завтра встану рано-рано, замешу тесто, испеку пирог с зеленым луком, приготовлю хачапури (рецепт прочитала в «Айболите», за что большое спасибо). Потом сяду на электричку, и через 1,5 часа она примчит меня к дачному поселку. Постучу в знакомую калитку, и родной голос мужа спросит: «Кто там?» Хотя он точно знает, что это я — его Ласточка. Он обнимет меня крепкими руками (про такие в народе говорят «золотые»). Мы поставим на стол самовар, я разложу гостинцы, и будем говорить, говорить, говорить... Хорошо-о-о! Просто здорово, если у тебя кто-то есть и есть о ком заботиться и в 60, и в 70 лет.

Всем желаю счастья, и пусть вас хранит Господь!

Л. Ермакова, Саратов

Надо ли женщине скрывать свой ум? Если он есть, то его не скроешь.

Умные мысли

■ РАБОТА — ПОСЛЕДНЕЕ ПРИБЕЖИЩЕ ТЕХ, КТО БОЛЬШЕ НИЧЕГО НЕ УМЕЕТ.

■ ДНИ РОЖДЕНИЯ — ВЕЩЬ ПРИЯТНАЯ, НО В БОЛЬШИХ ДОЗАХ СМЕРТЕЛЬНАЯ.

■ МОЛОДОСТЬ МЕЧТАЕТ О ТОМ, ЧТО НЕ СБУДЕТСЯ, А СТАРОСТЬ — О ТОМ, ЧТО НЕ СБЫЛОСЬ.

40 лет — ещё не старость

После 40 лет все женщины хотят выглядеть моложе своих лет, но не всем это удается. Ученые утверждают, что старение организма зависит от образа жизни человека, а его никогда не поздно изменить.

* Ежедневный завтрак дополнительно подарит 1,1 года жизни.

* Регулярно употребляя в пищу помидоры, можно помолодеть на 8 месяцев.

* Ежедневное употребление небольшого количества шоколада омолодит на 1,3 года.

* Съедая ежедневно небольшое количество любых орехов, можно прибавить 3 года жизни, а употребляя в пищу фрукты — еще 1,4 года.

* Употребление вареной, тушеной или приготовленной на пару рыбы помогает продлить жизнь на 3 года.

* Ежедневно гуляя по 30 минут, можно уменьшить свой биологический возраст на 1,6 года, а 30-минутные силовые нагрузки заставят организм помолодеть еще на 1,7 года.

* Секс с постоянным партнером позволяет сбросить от 2 до 8 лет.

* Регулярное посещение стоматолога обеспечит еще 6,4 года дополнительно.

* Семичасовой сон даст дополнительно 3-12 лет жизни.

* Смех удлиняет жизнь на 1,7-1,8 года.

* Развод старит женщин. Женщины, которые прошли через бракоразводный процесс, выглядят старше своего возраста в среднем на 2 года. К такому выводу пришли пластические хирурги. Чтобы сохранить красоту и молодость, женщинам, пережившим развод, нужно как можно быстрее выйти из стресса, не курить, не пить алкоголь, не принимать антидепрессанты и не злоупотреблять солнечными ваннами.

Для замужних дам

12 вредных советов

Как усугубить проблемы в личной жизни?

* Заедайте стресс.

* Почаще задавайте мужу вопрос: «Почему ты меня больше не любишь?»

* Устраивайте истерики и шантажируйте расставанием.

* Вовлекайте в конфликт его маму и друзей.

* Обвиняйте в проблемах только его или только себя.

* Молчите, если вас что-то не устраивает, и надейтесь на то, что все само собой рассосется.

* Устройте мужу вендетту за поруганную любовь. Он на вас редко смотрит? А вы вообще перестаньте смотреть.

* Предайтесь депрессии: любовь гибнет, и теперь ничто на свете не сможет ей помочь.

* Назло мужу ходите по дому в старом халате — пусть видит, во что он вас превратил.

* Изображайте тяжелобольную и прозрачно намекайте, что это его рук дело.

* Не пытаясь решить проблемы с мужем, заведите роман на стороне и попадитесь с поличным.

* Приводите исторические справки: «А Иванов любил меня больше, да и Сидоров никогда так ужасно со мной не обращался!»

Знаете ли вы, что...

● Прием горячей ванны спасает от чувства одиночества. Не случайно, чем острее человек ощущает одиночество, тем чаще он принимает ванну, больше времени тратит на водные процедуры и делает выше температуру воды. Чувство одиночества он старается подменить теплом физическим.

● Одиноким женщинам комнатные растения в спальной комнате лучше не размещать. Вместо них на самое видное место поставьте вазу с фруктами. А тем, кто мечтает о детях, лучше наполнить вазу гранатами. Ведь гранат с давних времен является символом плодородия, а потому считается, что он помогает с зачатием.

Обсудим? *Ситуация*

Свекровь-скряга

МОЯ ПРИЯТЕЛЬНИЦА — ДОБРАЯ, СПРАВЕДЛИВАЯ, А ВОТ СО СВЕКРОВЬЮ ЕЙ НЕ ПОВЕЗЛО. ЖАДНОЙ ОКАЗАЛАСЬ.

Всю жизнь работала в общепите. Если вдруг ничего не уносила с работы, считала, что день прожит зря. Жила свекровь с мужем в частном доме. Имелся у них приличный участок земли. Все они выращивали на продажу, у нее ни одно яблоко не пропадало — и хорошее, и плохое, все перерабатывала. Если не удавалось посолить огурцы, никогда их не выбрасывала. Покупала хорошие огурцы у других, давала на пробу покупателям чужие, а в итоге сбывала свои.

А был такой случай. Бабка пришла к внучке на день рождения, сто рублей подарить было жалко, и она попросила сдачу — полтинник. Еще случай. Летом поспела вишня. Стареющей бабке тяжело стало обрабатывать ягоду. Попросила старшую внучку помочь. Та приехала, взяла с собой подружку. Так бабка подружку не пустила в сад, сказала — много съест.

А как бабка деда дурила! Сушила спитой чай и снова заваривала. Однажды свекор попросил сноху купить хорошей заварки, так бабка пошептала ей у порога:

— Подешевле покупай...

Деньги она хранила дома в долларах и без конца их перепрятывала. Как-то сын сказал:

—Ты бы, мать, показала, где деньги прячешь, не дай бог, скоропостижно скончаешься — не найдем.

На что получил ответ:

— Я так не умру, сначала скажу.

Она пережила сына на семь лет. Сноха помощи не дождалась. Когда она предложила поставить в складчину ограду на могиле их сына, свекровь ответила:

— Он и так никуда не убежит.

Свекор умер в 88 лет. Приехали дочь с семьей и сноха с детьми, заглянули соседи, положили на стол поминальные сладости. Свекровь за день все это съела, а вечером велела гостям гасить свет и ложиться спать. Все были в шоке. Она же спокойно сказала:

— А ему теперь все равно.

И вот бабка в 87 лет осталась одна. Никто не захотел взять ее себе, а в свой дом она никого не пускала. Вскоре нашли ее мертвой на полу, отправили в морг, а оттуда, не занося домой, — на кладбище. Вот так закончилась жизнь скряги. Я часто хожу на кладбище и прохожу мимо ее могилы. Она в запустении, никто не хочет поклониться ее праху. Помню, как-то она орала сыну, тряся его за грудки:

— За что вы меня не любите?

Нужно ли отвечать?..

К., Самара

Замуж за негодяя

ПОЧЕМУ ЖЕНЩИНЫ ЛЮБЯТ ПОДЛЕЦОВ И НЕГОДЯЕВ.

1 Даже негодяя можно перевоспитать. Наука не может объяснить, почему кто-то рождается паинькой, а кто-то подонком. Мужчина, который всегда дарит цветы, боготворит женщину и говорит о том, что он хочет завести семью, менее интересен для женщин, чем тот, кто покрывает ее трехэтажным матом, напивается до потери пульса. Но каждый раз после скандала он прижимает ее к своей груди, и она чувствует, что победила и завоевала его... Желание приручить мужчину заставляет женщин любить подонков. «С виду может показаться, что он злой, хотя в душе он добрый и мягкий, — говорят, как правило, о таких мужчинах. — Только я вижу его положительные качества!»

Через некоторое время любовь к мерзавцу и подлецу уходит, а вместе с ней молодость и неопытность. Любовь и мучение не могут сосуществовать вместе.

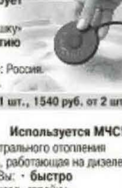
2 Женщины годами живут с негодяями из-за жажды острых ощущений. «Он несдержан, непредсказуем, правда, секса мало. Но когда это случается, я просто улетаю», — говорят они. А любимый в момент близости успевает наговорить ей в постели ужасные вещи и слегка душит для верности. Зато после ссоры может заявиться с букетом и бутылкой шампанского. Кроме интереса нравиться плохим парням, женщины испытывают чувство страха перед ними. Они начинают вздрагивать от каждого звонка, каждого поцелуя и прикосновения, это сродни мазохизму. Еще в детском саду девочки изображают царевну, которую похитил Кощей Бессмертный. Припоминаете? То-то и оно. Женщины хотят, чтобы их завоевывали, порой даже применяя силу. Некоторых это сильно возбуждает.

3 Чтобы доказать ему, что вы самая лучшая. Некоторые дамы не могут избавиться от комплексов. Бывает, что красивая женщина приписала себе лишних 10 килограммов. Всем мужчинам нравится ее фигура, но любимый, который повидал немало фотомоделей, постоянно напоминает ей, что она толстая. Женщина сядет на жесткую диету и в итоге добьется своего! Хотя он может никак не отреагировать на ее старания. А ведь она думала только о том, как угодить...

4 Как за каменной стеной. Еще одна причина, которая лежит в основе любви женщин к негодяям. Ученым давно удалось узнать, почему женщин привлекают подонки. С точки зрения биологии мужчины — самцы. Если провести аналогию с животным миром, то такой самец возглавляет стаю. При помощи мощного рыка он может заставить окружающих вымыть ему лапы, принести еду и отдаться при свете луны. И самое интересное то, что самки не жалуются. Самцы громкие, агрессивные, властные, но самки готовы строить отношения с ними, ведь при виде врагов он обязательно ринется в бой и защитит свою семью. Скромные и интеллигентные представители сильного пола никогда такого не сделают.

5 Некоторые женщины не выходят замуж за хороших парней из-за материнского инстинкта. Еще с детства нам внушали, что мужчина — это глава семьи, а основная задача женщины — быть умной женой и потакать всем капризам. Мужчины — это дети: их надо любить и заботиться о них. Вы же не оставите своего ребенка на улице, если он плохо себя ведет? Мужчину тоже нельзя бросать, если у него плохое настроение. Если мужчина ругается, то женщина должна терпеть. Основная задача для женщины — уметь перевоспитать мужчину. Увы, но таких принципов придерживается большинство женщин, в основном, они замужем за настоящими деспотами и тиранами. Сюрпризы, которые делают негодяи, неприятны и предсказуемы. Мазохизм им приелся уже. Может ли существовать такой союз? Да. Но только до того момента, пока жизнь с таким человеком не превратится в кошмар. Через некоторое время любовь к мерзавцу и подлецу уходит, а вместе с ней молодость и неопытность. Женщины, которые в молодости совершали ошибки, ловят себя на мысли, что им нужна семья, ласковый и нежный муж. Любовь и мучение не могут сосуществовать вместе. Любовь подразумевает уважение и понимание.

И. Н. Скрябин, семейный психолог

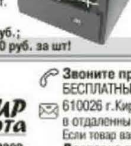
Надоела ручная стирка?
Представьте себе, Вы:
· больше не стираете руками;
· экономите на химчистке;
· забыли о боли после стирки, потому что теперь появилась личная «Золушка»!
Ультразвуковая стиральная машинка «Золушка» **не портит вещи**, «кушает» всего 20 Вт, весит меньше полкило, не шумит и **не требует водопровода**!
Приобретите «Золушку» **и получите гарантию на 18 месяцев**!
20 Вт, 200 гр. Пр-во: Россия. Срок службы 10 лет.
Цена: 1640 руб. за 1 шт., 1540 руб. от 2 шт.


Кому ещё необходим инкубатор с выводимостью 92%?
Чудо-наседка обеспечит: · естественную вентиляцию и увлажнение; · **автоматический переворот яиц** (каждый час); · оптимальную температуру.
В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, овоскоп. Гарантия 12 мес.

Вместимость	Цена
36 яиц (220 В)	3520 руб.
63 яйца (220/12 В)	3920 руб.
63 яйца (220 В)	3800 руб.
96 яиц (220/12 В)	4950 руб.

Пр-во Россия. Срок службы 10 лет.

Слышать всё!
Проблемы со слухом решит усилитель звука. С ним Вы сможете хорошо **слышать все звуки на расстоянии до 15 м!** Звуки передаются без искажений.
А дизайн и удобное крепление позволят скрыть от всех, что вы пользуетесь усилителем звука. Может также использоваться в театре, на лекциях и пр.
Подарите себе хороший слух!
Гарантия 1 год. Срок годности не ограничен. Пр-во Россия. Работает от батареек.
Цена — 1530 руб.

Чудо-печь **Используется МЧС!**
Не зависеть от центрального отопления поможет чудо-печь, работающая на дизеле и керосине. С ней Вы: · **быстро обогреете** дом, склад, стройку (50 м³ за 1,5 ч.); · разогреете еду.
Вытяжка не нужна, достаточно форточки! Заправка через 10-12 ч.
Согрейтесь с чудо-печью!
2,5 кВт; 6 кг; 37x42x32 см; гарантия 3 года; срок службы 7 лет. Пр-во: Россия
Цена — 2800 руб.; от 2 шт. — 2690 руб. за шт!


Теплая пряжа своими руками!
Благодаря электропрялке Вы сможете получать **роскошную пряжу в домашних условиях.** Электропрялка вырабатывает: · пряжу **из чесаной шерсти, пуха и синтетических волокон**; · лечебную пряжу **из собачьей шерсти.** А также скручивает нити в одну.
Оставьте ручное прядение в прошлом!
276x200x120 мм, 2,0 кг, 40 Вт
Пр-во: Россия. Гарантия 12 мес. Срок службы 10 лет. В продаже катушки и ремни
Цена — 3100 руб.

Идеальная фигура - это возможно!
Утягивающие шорты «Слим-энд-Лифт» мгновенно сделают вас **стройнее на 1, 2 или даже 3 размера!** В них ваш живот будет плоским, а ягодицы и бедра станут подтянутыми. С такими шортами вы сможете носить самые сексуальные платья! В комплекте бежевые и черные шорты.
Для выбора размера измерьте объем бедер: S=71-86 см., M=78-92 см., L=83-101 см., XL=89-110 см., XXL=103-124 см., XXXL=120-140 см
Цена: 1600 руб., от 2 компл. — 1400 руб. за компл.

Мир комфорта
Отправка заказов в течение 4 дней!
Звоните прямо сейчас! Прием заказов с 6.00 до 21.00 по тел.: 8-800-2000-820 (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ); 8(8332) 54-10-10. Консультации по тел.: 8(8332) 57-28-21, 57-31-24
610026 г.Киров, а/я 10, отдел 22. Оплата при получении на почте. Уточняйте информацию о доставке в отдаленные регионы. Сбор за почтовый перевод – 6% от стоимости товара.
Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги! (ст. 26.1 ЗРФ «О защите прав потребителей».)
Доставка по Центральной России и обработка заказов Бесплатно!
@ Ещё больше товаров для вас и вашего дома на www.mir-comf.ru
РЕКЛАМА С 98
ОГРН 1074345028010 ООО «Мир комфорта», г.Киров, ул.Бородулина, 12, отдел 22. Товар сертифицирован! реклама

Европейская клиника “Сиена-Мед”
ЦЕНТР ТЕРАПИИ МОЗГА
уникальная диагностика и лечение по методам профессора Шейдера
РЕКЛАМА С 73
ПОСЛЕ ТРАВМ, ИНСУЛЬТОВ, ШУМА В УШАХ ГОЛОВНОЙ БОЛИ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ, НЕВРОЗОВ РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА, ЭПИЛЕПСИИ, ШИЗОФРЕНИИ
т. 8(473) 247-77-55 г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б. www.sienamed.ru
ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО СМЫСЛЬНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

Съедобная косметика

* Если кожа лица раздражена и шелушится, очищенное от семечек и кожуры яблоко сварите в небольшом количестве воды, измельчите до состояния пюре. Нанесите толстым слоем на лицо и губы, через полчаса удалите. Делайте такую маску 2-3 раза в неделю.

* Если на губах появились трещинки и раздражение, поможет сок тыквы. Смешайте 1/4 стакана сока с 1 чайн. ложкой творога, чтобы получилась однородная кашица. Нанесите смесь на губы на несколько минут, после чего снимите салфеткой, смоченной в воде комнатной температуры. Процедуру повторите несколько раз в течение дня. Также эта маска питает и увлажняет нежную кожу губ.

* Для питания кожи и разглаживания морщин полезно ежедневно перед сном омывать лицо медовой водой, которая готовится так: 1 ст. ложку меда надо залить 2 стаканами теплой воды. Через 15 минут умойтесь теплой водой без мыла.

* Быстро привести себя в порядок и выглядеть привлекательно поможет маска. Смешайте сырой желток свежего куриного яйца, 1 чайн. ложку оливкового масла, 4-5 капель лимонного сока и нанесите на лицо. Когда смесь высохнет, смойте ее теплой водой — результат всегда заметный.

* Маска Афродиты. Смешайте 1 ст. ложку мелко нарезанной зелени укропа с 1 чайн. ложкой оливкового масла и 1 чайн. ложкой измельченных в порошок овсяных хлопьев. Нанесите маску на лицо, шею и область декольте, через 20 минут снимите влажным ватным тампоном и ополосните лицо теплой водой.

* Маска для нормальной кожи. 1/2 палочки дрожжей смешайте с 1 чайн. ложкой меда и таким же количеством капустного сока, чтобы получилась мягкая масса. Оставьте бродить в темном месте. Когда масса увеличится в объеме в 2-3 раза, нанесите на лицо на 30 минут. Если за это время масса высохнет, смочите ее соком капусты. Смойте маску водой или соком.

* Спелый инжир оказывает на кожу очищающее и освежающее действие. Рекомендуется 2-3 раза в неделю массировать лицо и шею (по направлению массажных линий) разрезанной ягодой инжира, затем умыться прохладной водой.

ЧЕЛОВЕК — ЭТО ЗВУЧИТ ГРОМКО, А ЕСЛИ ПРИЩЕМИТЬ — ПРОНЗИТЕЛЬНО.

Полезно знать

● Ботулотоксин, который косметологи используют для устранения морщин, парализует мышцы и лишает женщин способности улыбнуться широко или расхохотаться до слез, тем самым снижая ощущения радости или счастья. Недавно ученые доказали: ограничение мимических возможностей влияет на способность понимать эмоции и чувства других людей.

● Считается, что горячий душ полезен для кожи. Но не стоит принимать его слишком долго — горячая вода вымывает из пор естественные увлажняющие вещества. Если стоять под горячим душем дольше десяти минут, то кожа высыхает, становится менее упругой и начинает шелушиться.

● От эпизодических визитов в тренажерный зал лишние килограммы накапливаются быстрее, чем при полном отсутствии физической нагрузки. Если вы решили заниматься спортом, то делайте это постоянно, в течение многих лет, без перерывов. Снизив нагрузки, можно быстро потерять форму и стать толще, чем были до начала занятий.

Уроки красоты

1 Чтобы уменьшить носогубные складки, пальцами быстро, но бережно пощипывайте линию носогубных складок снизу, поднимаясь к носу. Выполняйте в течение 2 минут утром и вечером.

2 Оливковое масло легко справляется не только с сухостью кожи, но и с мешками под глазами. Достаточно нанести его теплым и убрать излишки через 10 минут. Получите бархатную, без морщин кожу.

3 Выполняя педикюр, помните: чем больше вы снимаете, тем больше и быстрее нарастет — это защитная реакция стоп. Поэтому, если стопы сильно огрубели, лучше удалять ороговевший слой ежедневно и понемногу, чем все за один раз.

4 Самая распространенная ошибка — наносить молочко для снятия макияжа на сухой ватный диск. Смочите его, отожмите и уже на влажный нанесите средство для снятия макияжа.

СОКОМ ИЗ ЛИСТЬЕВ КАЛЕНДУЛЫ ОБТИРАЮТ ВЕСНУШКИ 2-3 РАЗА В ДЕНЬ, А ХЛОАЗМЫ — ТЕМНЫЕ ПЯТНА — 4-6 РАЗ В ДЕНЬ.

Пригодится

Для душевного равновесия и красоты смешайте 2 ст. ложки плодов калины, 1,5 ст. ложки мяты, по 1 чайн. ложке цветков ромашки, измельченных листьев черной смородины и земляники мелкой. 1 ст. ложку сбора залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут. Пейте 2 раза в день до еды и почувствуете прилив сил, повысится работоспособность, а внешний вид будет изумительным.

Тест-диагностика

По ногтям

Внезапное пожелтение ногтей может быть признаком повышения билирубина или заболевания гепатитом. Сдайте биохимический анализ крови.

Если ногти побелели, надо сдать анализ крови на гемоглобин.

Белые крапинки на них свидетельствуют о дефиците цинка или кальция.

Если ногти пошли «волнами», проверьте кишечник. Может, пища неправильно усваивается? Поперечные неровные полоски говорят о возможных проблемах с почками.

Ломкие ногти могут быть из-за проблем с щитовидной железой.

Спрашивали? Отвечаем

ЧТО ПОМОЖЕТ ОТ ПЕРХОТИ?

Сейчас много говорят о борьбе с перхотью. Я какие только шампуни не перепробовала — ничего не помогает. Да и довольно-таки дорогое это удовольствие. Неужели нет каких-нибудь народных средств?

Светлана В., Ивановская обл.

Попробуйте старинные рецепты. Отделите белок сырого яйца, вотрите в кожу головы желток, потом смойте теплой водой. Рекомендуется для сухих волос. Полбуханки ржаного хлеба заварите крутым кипятком и оставьте настаиваться на ночь. Добавьте теплой воды и, втирая гущу, мойте голову. После того как смоете хлебную гущу под струей воды, еще раз ополосните волосы в тазу, желательно кипяченой водой. Очень скоро волосы у вас приобретут живой вид, а перхоти станет меньше. И наконец, еще один старинный рецепт. Втирайте раз в неделю в волосы соль в течение 10-15 минут, затем голову хорошо промывайте.

ГУБЫ СИЛЬНО ОБВЕТРИВАЮТСЯ...

Подскажите, чем помазать губы? Они у меня очень сильно обветриваются, ничего не помогает.

Ирина, Псков

В вашем случае с точки зрения гомеопатии проблема на самом деле не с самой кожей губ, а с печенью, так как сухость эта постепенно исчезает после назначения соответствующего лекарства (типа «Эссенциале») для лечения печени. А мази и губные помады, наносимые на кожу снаружи, не могут оздоровить печень, находящуюся внутри.

БЫЛА ПРОСТУДА НА ГУБАХ...

Нужно ли мне теперь менять помаду и блеск?

Светлана, Н. Новгород

Не обязательно. Вирусы на воздухе быстро погибают, и вы не можете повторно заразиться от помады. Но если было воспалительное заболевание горла, например фарингит, то это уже другая история. Бактерии, вызывающие это заболевание, живут дольше, и если вы будете пользоваться той же помадой, есть риск повторного заболевания.

РУКИ ВСЕ В ТРЕЩИНАХ...

После работы на даче на руки страшно смотреть — кожа загрубела, вся в трещинах. А в резиновых перчатках работать жарко.

Марина, Московская обл.

Надевайте хлопчатобумажные перчатки. На сто процентов они кожу рук, конечно, не защитят, но это все-таки лучше, чем ничего. После работы разомните листья щавеля и хорошо протрите ладони, тщательно очищая околоногтевые валики. Затем вымойте руки жирным мылом, под ногтями пройдитесь щеточкой, смажьте руки питательным кремом. Вместо щавеля можно использовать ломтик лимона. Скорая помощь при трещинках на руках — касторовое масло: натрите и помассируйте им каждый палец. Можно сделать ванночку из подогретой молочной сыворотки, наполовину разбавив ее водой. После процедуры, сполоснув руки, смажьте их теплым растительным маслом или глицерином и наденьте хлопчатобумажные перчатки на несколько часов.

И. В. Вересова, врач-косметолог

Прикинь на себя

Нормальным считается потеря 50-150 волос в день. Конечно, собрать все волоски, остающиеся на расческе, невозможно, да и не нужно. О том, что проблема есть, говорят два признака:

* коса или хвост стали заметно тоньше, чем раньше;

* если вы делаете пробор, то не видите в нем коротких торчащих волосков. Это означает, что новые волосы не вырастают, заменяя выпавшие.

Советы парикмахера — *Думай, думай*

Хна: за и против

Насколько популярно сегодня окрашивание хной и что по этому поводу говорят профессионалы?

Елена, Курск

Несмотря на изобилие всевозможных красок, хна по-прежнему остается популярной, как и много лет назад. Основное ее достоинство, с которым соглашается большинство парикмахеров, — являясь продуктом растительным, хна нетоксична и дает красивый оттенок: благородный винный брюнеткам и насыщенный медный шатенкам, а также делает волосы более жесткими, густыми и пышными, придает красивый блеск. Но если вы решили покрасить волосы хной, стоит знать несколько моментов.

* На седых, среднерусых, блондированных волосах цвет в лучшем случае получается простоватым, неинтересным.

* После окрашивания хной тяжело покрасить волосы обычной краской, иногда даже приходится ждать, пока волосы отрастут, состричь их. Хна подсушивает волосы. Это может быть хорошо для жирных, быстро загрязняющихся и тонких волос. Если волосы сухие, лучше добавлять в смесь чайную ложку репейного масла, жожоба или авокадо, а также несколько капель эфирного масла — розмарина, лаванды или апельсина.

* Хна имеет свойство выцветать. Но не стоит использовать порошок чаще 1 раза в 2 месяца. От частого применения хны может быть обратный эффект: волосы станут тусклыми. Если хотите обновить цвет, сделайте это при помощи ополаскивания: разведите 50 г хны в 1,25 л кипятка, профильтруйте смесь и остудите, после чего ополосните ею волосы.

* Если цвет после окраски получился слишком ярким, его можно нейтрализовать при помощи подогретого растительного масла. Вотрите его в волосы, немного подсушите феном и промойте шампунем. Масло абсорбирует хну и немного приглушает яркий цвет волос.

Н. Н. Постникова, парикмахер, специалист высшей категории

Внимательно посмотрите на этого человека. Его зовут Патрик Геран, он обладает **«тайным даром»**, который может в буквальном смысле перевернуть Вашу жизнь! Как и почему? Читайте ниже.

Он – специалист по выигрышу и финансовому успеху…

Ответьте откровенно:

сколько денег Вам нужно, чтобы отдать все долги

и жить беззаботно до конца своих дней?

100 000 рублей, 300 000, 1 000 000?

Какой бы ни была необходимая Вам сумма, пожалуйста, укажите ее в квадратике, расположенном внизу страницы, и внимательно прочитайте эту статью. Возможно, уже в ближайшие дни Вы увидите, как жизнь Ваша меняется…

Кто такой Патрик Геран?

Вот уже более 30 лет Патрик Геран ездит по всему миру, чтобы помогать и оказывать поддержку всем нуждающимся. Некий великий маг, ныне покойный, посвятил его в таинства невероятно могущественных ритуалов и практик белой магии, когда он был еще совсем молод. Благодаря этим методикам он может делать так, чтобы деньги буквально «заполняли» жизнь любого человека. И, чтобы осуществить это «чудо», Патрику Герану требуется знать лишь имя и дату рождения этого человека. Этот великий маг уже помог сотням людей разрешить финансовые проблемы и зажить беззаботной жизнью (смотрите ниже лишь некоторые благодарственные письма). Сегодня дороги спиритических странствий привели Патрика Герана в Россию, где он хотел бы помочь максимальному числу людей. Если у Вас есть денежные проблемы, которые отравляют Вашу жизнь, которые не дают Вам спать по ночам, незамедлительно с ним свяжитесь! Вы абсолютно ничем не рискуете, поскольку помощь, которую хочет оказать Вам этот великий маг, на 100 % бесплатна!

Сегодня Патрик Геран хотел бы задействовать свой дар для того, чтобы решить Ваши финансовые проблемы и помочь Вам неоднократно выиграть ЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ ДЕНЕЖНЫЕ СУММЫ!

С какими бы финансовыми трудностями Вы ни столкнулись, не сомневайтесь и обратитесь за помощью к Патрику Герану. Он использует для Вас свои удивительные «способности» и секреты магии, которыми он владеет, как прежде он делал это десятки раз, и Вы можете получить желаемую денежную сумму в течение 30 или 60 дней после его воздействия.

Все, что Вам необходимо сделать, – это просто заполнить Формуляр бесплатной помощи, расположенный внизу этой страницы, не забыв указать приблизительную сумму, которая Вам нужна, а затем как можно скорее отправить Формуляр Патрику Герану. И этот великий маг сразу же примется за работу!

Важное предупреждение

Как указано выше, Патрик Геран специализируется на решении финансовых затруднений. Если у Вас проблемы в личной жизни или на работе, связываться с ним бесполезно. Увы, в этих случаях господин Патрик Геран ничего не сможет сделать для Вас. Свяжитесь с Патриком Гераном только в том случае, если Вы испытываете финансовые сложности.

НИЖЕ приведены слова людей, которым Патрик Геран уже помог…

«Просто фантастика! Не знаю, как Вас благодарить. 8 лет моя жизнь была похожа на кошмар: автомобильная авария, бесконечные разбирательства, конфискация. Вы были единственным из десятка медиумов, к которым я обратился, кому удалось уничтожить эту негативную блокировку. Благодаря Вам я два раза выиграл в лотерею». И. Д.

«Я обязан Вам буквально всем: своим счастьем, своим будущим, своей жизнью. Вы решили мои финансовые проблемы». Ж. Д.

ВНИМАНИЕ!

Если деньги нужны Вам СРОЧНО, Вы можете зарегистрировать Ваш запрос с **городского** телефона по номеру

8-800-200-4-777

(звонок бесплатный)

или с мобильного телефона по номеру

8-495-785-58-21

и назовите код: 03.7733.68.77.1

Формуляр БЕСПЛАТНОЙ помощи

Как можно скорее заполните и отправьте по адресу: ООО «РУСБЬЮТИ», а/я 1629, г. Тверь, 170100, или по факсу (499) 270-34-71.

ДА, уважаемый Патрик Геран, подтверждаю, что в настоящий момент я испытываю серьезные финансовые трудности, которые отравляют мне жизнь и из-за которых я не сплю ночами. По этой причине я принимаю Вашу бесплатную помощь.

Я знаю, что ничем не рискую, прося Вас о помощи, поскольку, разумеется, мне не придется ничего платить за Ваши секреты и за Вашу поддержку ни сейчас, ни впоследствии. Мой единственный риск – увидеть, как наконец деньги входят в мою жизнь и помогают мне обрести счастье.

На этих условиях я прошу Вас использовать Ваши секреты и способности для того, чтобы помочь мне получить следующую денежную сумму:

→ ..... *рублей*

Я указываю дату своего рождения:

___/___/_____

Обязательно!!!

Фамилия: |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

Имя: |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

Отчество: |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

Пол: ❑ М ❑ Ж

Индекс: |_|_|_|_|_|_|

Адрес: |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

Номер мобильного телефона:

|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

☎ Подробная информация по тел. 8-495-785-58-21 в будни с 8:00 до 22:00, в выходные с 9:00 до 21:00.

Подпись _____

Важно! Через несколько дней после отправки этого Формуляра Вы получите большой белый конверт с письмом от самого Патрика Герана. Осторожно вскройте конверт и последуйте советам, изложенным в письме. Прочитайте его сами и никому не показывайте!

03.7733.68.77.1

01154337

Настоящим я даю свое согласие оператору ООО «РУСБЬЮТИ» (ОГРН 1027739093370, Адрес: Москва, ул. Сущевский Вал, д. 9, стр. 1) на обработку и использование моих персональных данных согласно ст. 3 ФЗ «О персональных данных» от 27.07.06, а также на получение в дальнейшем СМС рекламного характера от ООО «РУСБЬЮТИ». Помощь Патрика Герана оказывается бесплатно для клиентов ООО «РУСБЬЮТИ». Для того чтобы стать клиентом, необходимо заполнить и отправить купон участия по указанному адресу. Направляя свой купон участия в ООО «РУСБЬЮТИ», клиент выражает свое согласие с получением в дальнейшем товарных каталогов и коммерческих предложений дистанционным способом. Действительно только для жителей России старше 18 лет. Предложение действительно до 31.10.2011.

Из почты «Айболита»

С тяжёлой стенокардией и полиартритом я отправилась с паломниками в Задонск

Я вдова, живу с дочерьми и внучком на мизерные деньги, но духом не падаем. У нас теплый и чистый дом. Хожу в библиотеку, беру книги на всю семью. Выглядим хорошо, стараемся держать себя в форме. Что мне помогает? С утра настраиваюсь на хорошее. Проснувшись, лежа несколько раз потягиваюсь. Встаю, делаю несколько наклонов вперед-назад, влево-вправо. В течение дня пью чай с мятой, мелиссой, душицей, листьями малины, смородины. Все травы беру в равных пропорциях, высыпаю в стеклянную банку, добавляю туда же пачку хорошего чая. Утром молюсь и прошу Спасителя поддержать меня в нынешний день, обязательно обращаюсь к ангелу-хранителю, а вечером, перед сном, благодарю Бога и ангела за помощь в этот день и обязательно трижды перекрещусь, перекрещу свой дом и подушку. Желательно знать наизусть молитву «Отче наш» — это самая главная молитва. Даже по дороге на работу читайте ее, поможет обязательно.

Занимаюсь собой, семьей, домом. Бывает, нет сил встать. Ноги болят, спину ломит, а я начинаю делать дела. В прошлом году в мае очень плохо себя чувствовала: стенокардия одолела, полиартрит замучил. Пила таблетки, готовила составы для растираний. А тут позвонила знакомая, мол, нужен человек для поездки с паломнической миссией в Задонск, Воронежской области, и я согласилась. Не верила, что получится. Получилось! Очень трудная была туда дорога, но все вытерпела. Все болячки превозмогла и до сих пор благодарю Бога и тех людей, кто был рядом. После той поездки я почувствовала себя гораздо лучше, стала более спокойно относиться ко всем невзгодам. Советую всем никогда не пасовать перед трудностями. Они нам даются для того, чтобы преодолевать их.

Люблю хорошую классическую музыку, она лечит душу. Современные песни тоже люблю, слушаю их и подпеваю. И самое главное: не замыкайтесь в себе, в своих болезнях, в горе и одиночестве! Идите к людям, они помогут. Мне в жизни помогает святой Николай. Когда-то давно я откуда-то переписала молитву о помощи. Предлагаю ее читателям «Айболита».

Молитва о помощи

Прошу тебя, угодник Божий,
Святый, великий Николай,
В житейском море утопаю,
Мне руку помощи подай...
К твоей иконе припадаю,
Меня, угодниче, спаси...
Тебя на помощь призываю,
Молитву Богу отнеси.
Враги повсюду окружают
И преграждают мне пути,
Моей погибели желают,
Чтоб мне в божество не войти.
Ты всем помощниче великий,
Для всех являешься родной.
Прошу тебя, угодник Божий,
О, смилосердься надо мной...
Ведь ты щедротами своими
Спасал на море корабли.
К тебе с моленьем припадаю,
Прошу — скорей мне помоги!
Неисчерпаемое море чудес
Угодник Божий сотворил.
Лишь только где-то горе появилось,
Ко всем на помощь приходил.
Ты перед Господом Великим,
Тебя, угодниче, молю:
Проси у Господа спасенья
За душу грешную мою. Аминь.

Валентина Александровна Глушакова, Миллерово, Ростовская обл.

Для счастья — домовой

У ЧЕЛОВЕКА ОТНОШЕНИЯ С ДОМОВЫМ СЛОЖНЫЕ. КТО ТАКОВ — НЕПОНЯТНО: ТО ЛИ ЗАЩИТНИК И ПОМОЩНИК, ТО ЛИ ПАКОСТНИК. КАК ВЫГЛЯДИТ — ТОЖЕ НЕЯСНО: СТАРИЧОК НЕ СТАРИЧОК, А МОЖЕТ, КОШКА ИЛИ ИНОЙ ЗВЕРЬ.

Главная забота — дом и домочадцы

Говорят, что домовой косматый, шумит, бродит ночами по комнатам, вздыхает и бормочет — беспокоится. Его главная забота — о доме и домочадцах, он следит за порядком и даже охраняет жилье от воров. Говорят, что иногда домовой оборачивается хозяином и выходит прогонять ночных непрошеных гостей.

Чтобы завести домового, в крестьянских дворах вешали его любимую обувь — поношенные лапти. Люди верили, что у бедняков домовой лысый, а у богачей покрыт густой шерстью, что свой домовой враждует с соседским и что по ночам тому, кто ему нравится, расчесывает и завивает волосы, а того, кого не жалует, колотит. А еще у него свои именины — 10 февраля. В этот день домовой проказничает сколько хочет, и унять его можно только лаской: на Руси в этот день специально для домового варили кашу, ставили ее, а также миску с молоком на загнетке печи и приговаривали: «Хозяин-батюшка, прими нашу кашу и ешь пироги, наш дом береги!»

От злого человека нужны замки, а от нечисти?

Помогут только кресты, крапива, обломки косы, нож или четверговая свеча, та, с которой стояли на службе в Великий четверг. Когда заселялись в новый дом, прежде всего туда вносили домашний огонь (горящий уголек), иконы, хлеб, соль. От всякого бедствия, болезни, нечистой силы над дверью с внутренней стороны дома втыкали обереги — колющие растения, например ветку акации или чертополоха. По углам дома раскладывали освященные травы, ладан или рисовали молоком небольшие крестики, чтобы в доме не поселилась нечистая сила.

Мир современного человека ограничен всего лишь его квартирой. Домовой везде найдет себе место, лишь бы хозяйка была доброй да семья дружной. Считается, что в многоэтажках домовые предпочитают шестые этажи. Печки в современных квартирах нет, но зато есть антресоли, кладовки, встроенные шкафы и другие укромные места.

Если часто слышится непонятный стук, шорох и шарканье по углам, молоко прокисает, кошка тревожится или вещи вдруг исчезают, вероятно, вы чем-то расстроили или рассердили своего домашнего духа. «Домовой-домовой, поиграй да отдай!» — повторите несколько раз бабушкино заклинание, и потерянная вещь вернется. Впрочем, домовой, может быть, не проказит, а предупреждает хозяев о возможных опасностях. Известна примета: если во сне вас погладит домовой лохматой лапкой — к богатству. Теплая лапка — к добрым событиям, а шершавая — наоборот.

Домовые дружат с котами, поэтому в новую квартиру первой запустите кошку со словами: «Вот тебе, хозяин, лохматый зверь на богатое житье».

Как подружиться с домовым

Надо его угощать. Первого числа каждого месяца подальше от людских глаз ставят блюдце с молоком и булочкой, приговаривая при этом: «Хозяин-батюшка, сударь домовой, меня полюби, угощенье прими». Если вам предстоит переезд на новую квартиру, то, покидая старую, непременно позовите домового с собой: «Хозяин мой, пойдем со мной!» Кстати, знаете ли вы, что домовые дружат с котами? Поэтому в новую квартиру первой запустите кошку со словами: «Вот тебе, хозяин, лохматый зверь на богатое житье».

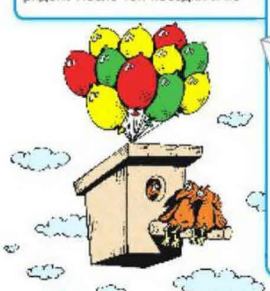
Очень важное место в доме — порог

Над ним всегда должны висеть обереги. Какие именно? Конечно же подкова — железо ручной ковки мешает злу проникнуть внутрь дома. Не менее надежно защищает жилье и оберег-веник. Кстати, веник-домовушку можно повесить не только над порогом, но и в другом месте квартиры. Очень действенный оберег — солнце. Это светило отпугивает любое зло и неприятности, поэтому внесите в свой дом солнышко — кованое, соломенное или даже нарисованное рукой ребенка. А еще нужно чаще и с любовью готовить пироги, пирожки и булочки, наполняя дом ароматами выпечки.

А знаете, как выведать имя вашего личного домового? Для этого нужно уединиться в комнате, окна плотно задернуть шторами и, закрыв глаза, спросить, как его величать? Он должен отозваться, и на ум сразу придет имя.

Старайтесь не пускать в дом людей, которые вызывают у вас хоть малейшую неприязнь, а в спальню — вообще никого, даже близких знакомых.

Женщина смотрела на меня, грызла семечки... и крестилась



Однажды я заболела, у меня начался ужаснейший фурункулез. Врачи уже не знали, что делать со мной: ни уколы, ни переливания крови не помогали. Медсестра шепнула, чтобы я обратилась к бабушке. Не верила я в заговоры, но уже сил не было. Дочка повела меня к одной бабушке. Она назвалась тетей Олей и сказала, что вылечит. Надо только три зари прийти к ней. Дала какую-то мазь, велела помазать руку, которую я поднять даже не могла. К вечеру температура стала нормальной, а из фурункула лилась дрянь. На следующий день тетя Оля объяснила, что у меня порча, пущенная по воде, и заставила вспомнить, когда это было. И я вспомнила. Около дома небольшое озеро, мы в нем полощем белье. По весне, когда я стояла с тазиком мокрого белья, на противоположном берегу увидела женщину: она грызла семечки и все время крестилась. Интересно, что тетя Оля в первый день, когда читала лечебную молитву, раз 50 зевнула. У меня было подозрение, что она это делает нарочно. На второй день уже я, как ни старалась, не могла закрыть рот, без конца зевала. На третий день целительница сказала, что все будет в порядке, больше я болеть не буду. И правда: до сегодняшнего дня не вскочило ни одного фурункула.

М. Н. Чикунова, Нижегородская обл.

Для чего купаются птицы

Это только со стороны кажется, что у птиц вольготная и беззаботная жизнь. Поиски пропитания, устройство гнезда, уход за оперением — это большой труд.

НАСЕКОМЫЕ ЗАЕЛИ...

Птиц часто донимают различные насекомые-паразиты — птичьи вши, блохи, пухоеды и прочая нечисть. Избавиться от них подчас очень трудно, именно для этого птицы купаются. Как это делают в пыли куры, видели? А голуби часто моются в лужах, даже поздней осенью, а иногда во время оттепелей и зимой. Залезают туда и сидят в ледяной воде, отмокают. Делают они это не от любви к зимнему плаванию, не для закаливания, просто насекомые так заели, что сил больше нет! А воробьи попеременно купаются то в лужах, то в пыли. Это, наверное, многие также видели. Ну, в воде понятно, а пыль-то чем помогает? Дело в том, что мелкая пыль, поднимаемая птицами при купании, попадает в органы дыхания насекомых-кровососов и забивает их. Те задыхаются и погибают.

«ИЗУВЕРСКИЕ» ВАННЫ

Многие мелкие птички летом садятся на муравейники, бьют по ним крылышками, вызывая там воздушную тревогу. Обороняясь, муравьи выбрасывают кислоту на высоту 10-15 см, а птицам этого только и надо — подставляют взъерошенные перышки под струйки, чтобы убить прячущихся там паразитов. Более того, они хватают клювом отдельных муравьев, засовывают их под пух и перья, и те, обороняясь, убивают всех насекомых, разбрызгивая кислоту во все стороны. Правда, муравей, попав под перья, хватает челюстями что попало, естественно, кусает и тело. Это ой как больно! Птичка терпит. На что только не пойдешь, чтобы избавиться от кровососов!

ВЫРУЧАЮТ ДРУГ ДРУГА

Вы слышали пословицу: ворон ворону глаз не выклюет? Очень верно подметили наши предки. Дело в том, что за перышками на теле каждая ворона ухаживает самым тщательным образом, но пригладить их на голове, особенно возле клюва и глаз, не может. Вот они и помогают друг другу, причем делают это осторожно и аккуратно, чтобы не повредить не то что глаз, даже перышко. А зимой можно видеть, как вороны купаются в снегу. Они любят глубокий, свежий, только что выпавший снег. Особенно если погода теплая и снег липкий, такой хорош для снежков. Тут уж они купаются долго. Бросаются в снег, пикируя с лета, хлопают крыльями, набивая под них снег, трутся боками, шейкой, ныряют головой, ползают на боку и получают истинное наслаждение от такого купания. Вот такие чистюли эти птички.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознако... струкцией, возможными противопоказа...

Кому молиться и какие читать заговоры, если в доме пьющий человек

После публикации моего письма «Я сама прошла все эти муки ада!» получила много писем и до сих пор получаю. Некоторые читатели прислали письма во второй раз.

Люди добрые! Я физически не могу переписывать нужные вам молитвы. Выписывайте «Айболит» и храните все номера, ведь на любой волнующий вас вопрос в газете есть ответ. А в храмах всегда найдете и нужную молитву, и освященную иконку. Купите молитвослов на каждый день. Он недорогой. Все важные и нужные молитвы в нем есть. Рекомендую всем читателям «Айболита» начинать день с молитв «Отче наш», «Пресвятой Богородице», молитвы от всех зол «Ангелу-хранителю». Не забывайте благодарить Господа за все, даже если он вас наказывает (зря не накажет), и просите прощение за грехи вольные или невольные. Гарантирую, что и тогда день пройдет прекрасно!

Молитва от всех зол. «Ангел Божий, святой мой Хранитель! Данный мне от Бога с неба в охранение, прошу Тебя усердно: «Ты меня сегодня вразуми и сохрани от всякого зла, научи меня доброму делу и направь на путь спасения». Повторять надо утром 3 раза.

Заговор от пьянства. Заговаривать надо воду утром и давать больному пить, а также обтираться этой водой до пояса. Можно побрызгать на постель и одежду больного. «Пей, раб Божий (имя), горилку, не напивайся, Господа Бога Иисуса Христа не забывайся. Иисус Христос с неба народился, сам не выпивал и нам не давал. Шел Иисус Христос дорогой длинной и нес три свечи: стриженскую, благовещенскую и спасовскую. Как этим свечам не загораться, так рабу Божьему (имя) горилкой не напиваться. Чтобы рабу Божьему горилка была горька, как больному колка. Водою холодной, раб Божий (имя), умывайся, с несчастьем распрощайся. Аминь». Читать 3 раза.

Заговор от пьянства. Заговаривать можно любое спиртное. «Как не горит в реке вода, так не болит душа у раба Божьего (имя) по зеленому вину. Не сохнет рот, не горит живот. Отныне и до веку раб Божий (имя) вина не пьет. Аминь». Читать 3 раза. Желаю всем здоровья и благополучия!

Лилия Ивановна Красавина,
Алтайский край

Ешкин кот!

С НЕБА ПАДАЮТ... ГОЛОВАСТИКИ

В японском городе Нано тысячи упавших с неба головастиков облепили припаркованные на стоянке автомобили. К счастью, это быстро закончилось. Однако через 48 часов то же самое повторилось и в другом городе — Исикава. Головастики падали на землю со странным звуком и облепляли все вокруг. Ученые до сих пор не могут найти объяснения загадочному явлению. Головастики и мелкие рыбки выпадают в городе Нано несколько раз в год.

УМНЫЙ ПЁС ГЛУПОЙ ХОЗЯЙКИ

Жительница Алматы оставила своего лабрадора по кличке Макс в машине на солнцепеке и отправилась за покупками. Через час женщина услышала, что ее машина подает звуковые сигналы и пошла посмотреть, в чем дело. Оказалось, что Макс сидит на водительском сидении и отчаянно давит лапами на клаксон. К сожалению, не все собаки настолько сообразительны, чтобы спасти себя.

Уроки жизни — Думай, думай

Слово злое в спину...

ПОЖЕЛАВ КОМУ-ТО ЗЛА В СЕРДЦАХ, МЫ САМИ НЕ ПОНИМАЕМ, КАКОЙ ВРЕД НАНЕСЛИ ЧЕЛОВЕКУ. ЕЩЕ ХУЖЕ, ЕСЛИ ЭТО ДЕЛАЕТ ЧЕЛОВЕК, ОБЛАДАЮЩИЙ ГИПНОТИЧЕСКОЙ СИЛОЙ.

— Надо ли бояться проклятий, которые нам иногда посылают вдогонку, например, в переполненном автобусе?

— По-настоящему проклясть могут только те, у кого есть сильная черная энергия. Все остальные могут болтать сколько угодно — это останется болтовней. Если какая-нибудь бабка и пошлет вам злые слова в спину, можно особо не волноваться — такие люди вреда не принесут, они делают это от своей ограниченности. Опаснее те, кто реально может проклясть, не зная об этом. Пожелают кому-то зла в сердцах и сами не понимают, какой вред нанесли человеку. Еще хуже, когда человек знает о том, что обладает гипнотической силой. Проклятия в этом случае не снимешь уже ничем. Всем людям надо быть осторожными! Например, увидели женщину с обаятельным ребенком. На всякий случай тихо сплюньте три раза. Ведь многие не знают, хороший у них глаз или нет.

Проклятие, сорвавшееся с материнских уст, необратимо. Если мать сразу опомнится, попросит прощения за свои слова, «отмолит» проклятие, его действие может быть снято. Но чаще всего такое проклятие — навсегда.

— Что заставляет людей посылать проклятия?

— Чаще всего обида и месть. Они придают огромную силу мыслям. Поэтому важно всегда просить прощения у всех, кого обидели, причем чем раньше, тем лучше.

— Как долго действуют проклятия?

— Иногда от них страдают целые поколения! Например, злой сосед «пожелал» соседу, чтобы в его доме только покойники водились. Мало того что хозяева дома могут погибнуть, эта же участь ждет и следующих жильцов. Самое ужасное в том, что поделать уже ничего нельзя: никто не знает, сколько поколений проклято. В живых уже не будет ни того, на кого послали проклятие, ни того, кто его произнес. Останется лишь разрушительная энергетика. Этот дом лучше не продавать, а попросту сжечь, уничтожить — добра от него ждать не придется.

В Минске есть подъезд, в котором ни один жилец-мужчина не доживает до 33 лет. Такой вот подъезд вдов — мужчины от таких бегут без оглядки, как только узнают «секрет» дома. Причина всему опять же проклятие.

— Какое проклятие самое страшное?

— Родительское, особенно материнское. Оно самое сильное! Проблема в вечном споре отцов и детей. Дети считают маму поглупевшей, а у мамы копится обида на ребенка. Она вырастила и воспитала дитя, а оно не ценит этого. Однажды мать может сорваться... Проклятие, сорвавшееся с материнских уст, необратимо. Если мать сразу опомнится, попросит прощения за свои слова, «отмолит» проклятие, его действие может быть снято. Но чаще всего такое проклятие — навсегда.

— Значит, сказав злые слова, надо раскаяться?

— Если проклятие слабое, человек сразу и от всей души попросил прощения, сходил в церковь и покаялся, то проклятие может снять. Но если человек был очень зол, никакая исповедь не поможет. Кстати, к тому, кто проклинает, его же злость возвращается бумерангом — он начинает сильно болеть, с ним могут случаться разные беды и несчастья.

— Многие люди особенно боятся проклятий цыган...

— Да, среди них есть мастера гипноза! Но большинство цыган никакими сверхспособностями не обладают. Их, как и любого нагрубившего вам человека, надо ставить на место их же словами.

Очень важно очищать свою энергетику от чужого влияния каждый день. Придя домой, сразу же умойтесь три раза холодной водой. Любой, не обязательно святой. Некоторые после этого молятся перед иконой. Если тревога не ушла и вы чувствуете на себе чужое воздействие, зажигайте свечи, освященные в церкви (освящены они должны быть на большой праздник — Пасху или Крещение).

Бог в помощь

Икона святого Луки

ЕМУ МОЛЯТСЯ ОТ КОЗНЕЙ ЛУКАВОГО, О СПАСЕНИИ ДУШИ И ИЗБАВЛЕНИИ ОТ РАЗНЫХ БОЛЕЗНЕЙ.

МОЛИТВА

«О всеблаженный исповедниче, святитель отче наш Луко, великий угодник Христов! Со умилением преклоняя колена сердец наших и припадая к раце честных многоцелебных мощей твоих, якоже чада отца, молим Тебя всеусердно: услышь нас грешных и принеси молитву нашу к милостивому и человеколюбцу Богу. Ему же ты ныне в радости святых и с лики ангел предстоиши. Веруем бо, яко ты любиши ны тою же любовию ею же вся ближния возлюбиеси, пребывая на земли. Испроси у Христа Бога нашего да утвердит во святей своей Православной Церкви дух правой веры и благочестия: пастырям ее дал святую ревность и попечение о спасении вверенных им людей; право верующих соблюдати, слабых и немощных в вере укрепляти, неведущих наставляти, противных обличати. Всем нам подай дар комуждо благопотребен, и вся яже к жизни временной и к вечному спасению полезной; градов наших утверждение, земли плодоносие, от глада и пагубы избавление; скорбящим утешение, недугующим исцеление, заблудшим на путь истины возвращение, родителем благословение, чадом в страхе Господнем воспитание и научение, сирым и убогим помощь и заступление.

Дай нам всем твое архипастырское и святое благословение, да тобою осеняеми избавимся от козней лукавого и избегнем от всякой вражды и настроений, ересей и расколов.

Даруй нам богоугодно пройти поприще временной жизни, наставь нас на путь, ведущий в селения праведных, избавь нас от воздушных мытарств и моли о нас всесильнаго Бога, да в вечней жизни. С тобою непрестанно славим Отца и Сына и Святого Духа, Ему же подобает всякая слава, и честь и держава во веки веков. Аминь».

P. S. Святитель Лука — врач от Бога. Если вам доведется побывать в Симферополе, зайдите на городское кладбище и поклонитесь могиле, которая находится справа от главного входа во Всесвятскую церковь. Найти ее можно по охапкам живых цветов и летом, и зимой, по надписи на надгробье: «Архиепископ Лука (Войно-Ясенецкий) 27/IV 1877 — 11/VI 1961, доктор медицинских наук, профессор хирургии». Он изучал медицину, чтобы быть деревенским, мужицким врачом, помогать бедным людям. Дав себе этот зарок, он не отрекся от него до конца своей жизни.

Авось пригодится

Волшебные травы

От воров и недобрых людей. Смешайте тмин, розмарин, можжевельник и бузину. Заверните эту смесь в кусочек белой материи, завяжите белой ниткой и повесьте в коридоре над входной дверью. Волшебный узелок будет преграждать путь ворам и всем тем людям, которые придут в ваш дом с недобрыми намерениями.

Целебный аромат. Смешайте полынь горькую, душицу и ромашку. Поджигайте эту смесь каждый раз, когда в доме кто-то болеет. Заболевший человек сразу пойдет на поправку.

Магическая ванна. Очищающая ванна смоет заботы и беды прошлых лет, поможет забыть об обидах и разочарованиях, омолодит тело и душу. Смешайте хвою лесной сосны, фиалку трехцветную и ромашку душистую. Завяжите в марлю, положите в ванну и дайте настояться 15 минут. Принимайте ванну 10-30 минут, думая и мечтая только о хорошем.

Вредный утёнок

Житель села Волгоградской области Виктор Деменко решил сделать семейное фото трехдневных утят, но его подвела выходка одного из птенцов. Когда его братья и сестры выстроились для исторического кадра, птенчик показательно повернулся спиной. «Было очень смешно, — написал Виктор, — пока все утята глядели в камеру. Тот, который отвернулся, вдруг решил прыгнуть и повалил всех остальных, как в домино».

С МИРУ ПО НОВОСТИ

Обошёл Папу Римского

На ежегодной сельскохозяйственной ярмарке в Барселоне есть традиция — там продают фигурки какающего крестьянина. Это символизирует плодородие и удачу. Но в последние годы в Испании появилась мода делать справляющие естественные нужды фигурки в виде мировых политиков. В этом году статуэтка олицетворяет собой нашего премьер-министра и по популярности она даже превзошла фигурку Папы Римского.

Ну, мухи, погодите!

Япония создает специальные военные отряды по борьбе с мухами. Насекомые наводнили именно те районы, которые сильнее всех пострадали от землетрясения. В некоторых местах мух стало столько, что ими полностью покрыты стены домов. Для Японии мухи являются довольно нетипичным явлением, так как страна избавилась от них еще в прошлом веке. За уничтожение насекомых возьмутся группы дезинфекторов, которые будут применять для этого военную технику.

В позе лотоса

Гостиницами, салонами красоты и современными клиниками для четвероногих уже никого не удивишь. Новое веяние — йога для собак. Занятия уже получили собственное название — дога. В США, Японии и Китае открываются специальные классы для хвостатых посетителей. Делать что-то через силу собака не будет, поэтому растяжки и дыхательные упражнения животным делают их хозяйки. С медитацией сложнее. Уходят ли домашние питомцы в нирвану, никто, кроме них самих, не знает. По мнению инструкторов, у доги много плюсов: у собак улучшается кровообращение, пищеварение, исчезают проблемы с позвоночником и суставами, а между хозяевами и подопечными появляется прочная духовная связь.

У каждого человека, который обгорел на солнце, обязательно есть друг, который хлопнет по спине и спросит, как отдохнул...

РАССКАЗИК

Русско-грузинская война. 2020 год. Грузины окружили Москву вдоль МКАДа: «Русский! Сдавайся, чача нальэм, шашлик кушат будэшь!» Разговор в окопе в Москве со слезами на глазах: «Слущяй, Алик, где же мы ему этого русскаго здесь найдем, читоби он ему сдался, а?»

Только плюй в потолок!

Шведский журнал Amelia недавно подвел итоги конкурса на должность специалиста по пляжному отдыху. Этим «драгоценным» работником стала студентка юридического факультета Оса Д. Она должна будет посетить четыре курорта в разных местах и подробно описать отдых на их пляжах. Все, что нужно будет теперь делать девушке, — это плавать с маской и трубкой, принимать солнечные ванны на пляже, посещать местные рестораны, а также всевозможные спа-процедуры, например массаж.

Постирушки отменяются!

Японские ученые изобрели высокотехнологичные трусы для космонавтов, которые можно не стирать несколько недель. И один из японских космонавтов, Коичи Ваката, два месяца тестировал их. Вернувшись на землю, космонавт сообщил, что испытание прошло успешно: никто из экипажа, который находился с ним на станции, на неприятные запахи не жаловался, не заметил неудобства и сам Ваката.

Познакомлюся с виселой училкой русского языка, чтобы быть виселым и граматным узбеком.

Едрит твою за ногу!

ЧАСЫ

У ВАСИЛИЯ ИВАНОВИЧА ПОТАПОВА С УТРА ОСТАНОВИЛИСЬ ЧАСЫ. КАК РАЗ ВО ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЯИЦ ВСМЯТКУ. А ВКРУТУЮ ПОТАПОВ ТЕРПЕТЬ НЕ МОГ...

Раздосадованный Василий Иванович выбросил испорченный продукт в помойное ведро и выскочил на улицу — как раз напротив его дома зазывала клиентов яркой вывеской часовая мастерская.

— За осмотр 10 рублей, — даже не взглянув на часы, запросил мастер.

— Почему же сразу деньги? — удивился Потапов.

— Рынок, — зевнув, пояснил мастер. — Доремонтное использование рабочего времени.

— Какое-какое использование? — переспросил Василий Иванович.

— Вам все равно не понять, — часовщик почесал небритую щеку.

Получив червонец, мастер одним глазком покосился на часы.

— Ну и что? — в нетерпении поинтересовался Потапов.

— Надо смотреть, — тяжело вздохнул часовщик и выжидательно замолчал.

— Ну так смотрите! — закричал Потапов. — Я на работу опаздываю!

— Десять рублей, — пожал плечами мастер.

— Так я же вам уже дал! — опешил Василий Иванович.

— Это за доремонтный осмотр, — хмыкнул часовщик. — А теперь за основной!

Негодуя внутри, Потапов достал из кармана вторую купюру и бросил в оконце.

Ловко поймав купюру на лету, часовщик перевел тяжелый взгляд на сломанный хронометр и, медленно отодвинув его от себя, произнес:

— Да выбросьте вы их!

— Как?! — не понял ошарашенный Потапов. — Как выкинуть?!!

— Как-как! — разозлился мастер. — С 16-го этажа! — И, прежде чем Василий Иванович успел что-то ответить на эту наглость, быстро захлопнул окошко.

Возмущенный таким «сервисом», Потапов сильно и настойчиво застучал в закрытое оконце.

— Обед! — послышался в ответ раздраженный голос часовщика.

— Какой обед?! — завопил Василий Иванович. — Еще десяти нет!

— Часы-то у вас не ходят, — парировал мастер, — откуда вы знаете?

Злобно плюнув в закрытое окошко мастерской, Потапов схватил свой многострадальный механизм и помчался на работу.

Целый день, пропустив даже обед, весь отдел во главе с начальником пытался починить потаповские часы. Но тщетно! Часы упорно стояли... на своем.

Минуты за три до окончания рабочего дня почерневший от горя Василий Иванович не выдержал мучений и выбросил злополучный прибор в открытое окно. Ничего не видя вокруг, Потапов спустился вниз на лифте и понуро побрел к автобусной остановке. Вдруг под ногами у него что-то блеснуло. Потапов остановился — это были его часы.

Василий Иванович поднял их и уже собирался зашвырнуть куда-нибудь подальше, но вдруг опешил... Мастер оказался прав — часы шли!!!

С удивлением посмотрев наверх, на открытые окна 16-го этажа высотки, где располагался его отдел, Василий Иванович рассмеялся и быстро пошел прочь.

— Где бы мне взять лом? — соображал он, втискиваясь в переполненный автобус: неделю назад вызванный в десятый раз телевизионный мастер в сердцах посоветовал Василию Ивановичу шарахнуть этим незамысловатым инструментом по неработающему телевизору...

Антон Макуни

РАССКАЗИК

Один мужик пристроился у городского пруда с удочкой и решил порыбачить. Подходит к нему полицейский: «Здесь рыбачить категорически запрещено! Штраф тысяча рублей». Мужик: «А я и не рыбачу! Я учу моего червя плавать». Полицейский без паузы: «А это вам обойдется в две тысячи рублей!» — «Почему это?» — «У вашего червяка нет плавок!»

ОБА-НА!

Знаменитый писающий мальчик пойман в московском лифте!

●●●

Госдума РФ приняла закон, разрешающий полицейским подслушивать и подзуживать бабушек на лавочках у подъездов.

●●●

Виктор Янукович твердо заявил, что Крым навсегда останется истинно спорной российско-украинской территорией и нечего на этом спекулировать.

●●●

Анатолий Вассерман не смог ответить на простой вопрос сержанта милиции!

●●●

Квартал Красных фонарей переходит на энергосберегающие лампочки!

Некоторые мужики уверены, что у них от любви растут крылья... Но почему на голове?!

Туда-сюда

ВОЯЖ

Я в Воронеж этим летом ездил поездом, друзья. Полка рядом с туалетом — такова судьба моя: бегемотом, зайцем, белкой и в жару, и при дожде пассажиры рысью мелкой пробегают по нужде. Громко хлопают дверями, стиснув ручку на бегу, но послать в сердцах их к маме (так воспитан) не могу! А они в ажиотаже день и ночь туда-сюда. Голова распухла даже и трещала иногда.

За стеклом деревьев тыщи, дым мазутный лезет в нос. Из окошка сквознячище — здравствуй, остеохондроз! Спит пацан на боковухе, у него полегче жизнь, три сережки в левом ухе, в правом столько же, кажись. Надо мной храпит цыганка, слева кашляет сосед, из-под пива чья-то банка покатилась в туалет. Плачет маленький ребенок, кулачком махнув на мать: то ли нет уже пеленок, то ли негде их стирать... Поезд мчится, мчится, мчится, позади него восток, задремала проводница, позабыв про кипяток.

Вот и утро наступило, прибалдел от солнца мир. Ярославль. В киоске пиво, чупа-чупсы и пломбир. Носят книжки с пирожками. Тает в брюках леденец. Мальчик «Роллтон» ест руками, словно гусениц скворец. Сон умчался — не догонишь! Но об этом, чур, молчок! Поскорей бы уж в Воронеж да к любимой под бочок! Там, в саду, в краю достатка, в гамаке (каков я, гусь!) запричмокиваю сладко и за сутки отосплюсь!

Михаил Воронцов

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 23.

	П		С	Е	Л	Е	Н	О	Л	О	Г		П	
	Р		У		О		А		О		И		А	
П	О	М	О	С	Т		П	О	Р	Т	П	Л	Е	Д
	С		М		О		О			О	С	О	К	А
Т	О	К	И	О		О	Р	Д	Е	Р		Н		Т
Е		О		Б	О	Б		Р		Ф	Л	О	Р	А
М	И	Н	О	Р		О	Ж	О	Г		Ю		Е	
Я		Е		У	Т	Р	А	Т	А		К	О	В	Ш
		В		Ч		К	Н	И	Г	А		С	У	П
К	Л	О	П		М	А	Р	К	А		О	К	Н	О
О		Д	О	К								А		Р
Л			Ч							К	А	Р	Т	А
О	Т	А	В	А						А			И	
Б		С	А	К						К	А	Ш	П	О
О		К		Т						А		О		П
К	Р	Е	Н		Л			П	Р	О	Д	У	К	Т
	А	Т	А	В	И	З	М				В		Л	
	Д		С		С	В	Е	Т		Т	О	Т	Е	М
П	А	Р	Т	И	Т	У	Р	А		А	Р	Е	Н	А
			Р			К	А	Б	А	Н		Н		Я
О		Д	И	С	К			Л		К	О	Т	И	К
С	Н	Е	Г		И		Б	О	Г		М		Р	
Н		Р		С	Т	О	Л		У	Ф	О	Л	О	Г
О	Т	В	Е	Т		Т	О	Г	А		Н	И	К	А
В		И		О	Р	Е	Х		Ш	К	И	П	Е	Р
А	Р	Ш	И	Н		Ц	А	Р	Ь		М	А	З	Ь

Атас!

Увели!

Однажды в обычную московскую школу пришел эфэсбэшник для проверки готовности отразить атаку террористов. Естественно, никого заранее не предупредив, зашел в школу с желтым пакетом с муляжом бомбы в нем, прошел мимо охранника, побродил по этажам, опять спустился вниз и оставил пакет прямо рядом с охранником... Выяснив, что школе абсолютно наплевать на потенциальную атаку террористов, эфэсбэшник пошел устраивать разнос руководству. И пока он ходил, пакет с «бомбой» благополучно украли... Теперь вся школа вместе с ФСБ ищет подотчетное устройство.

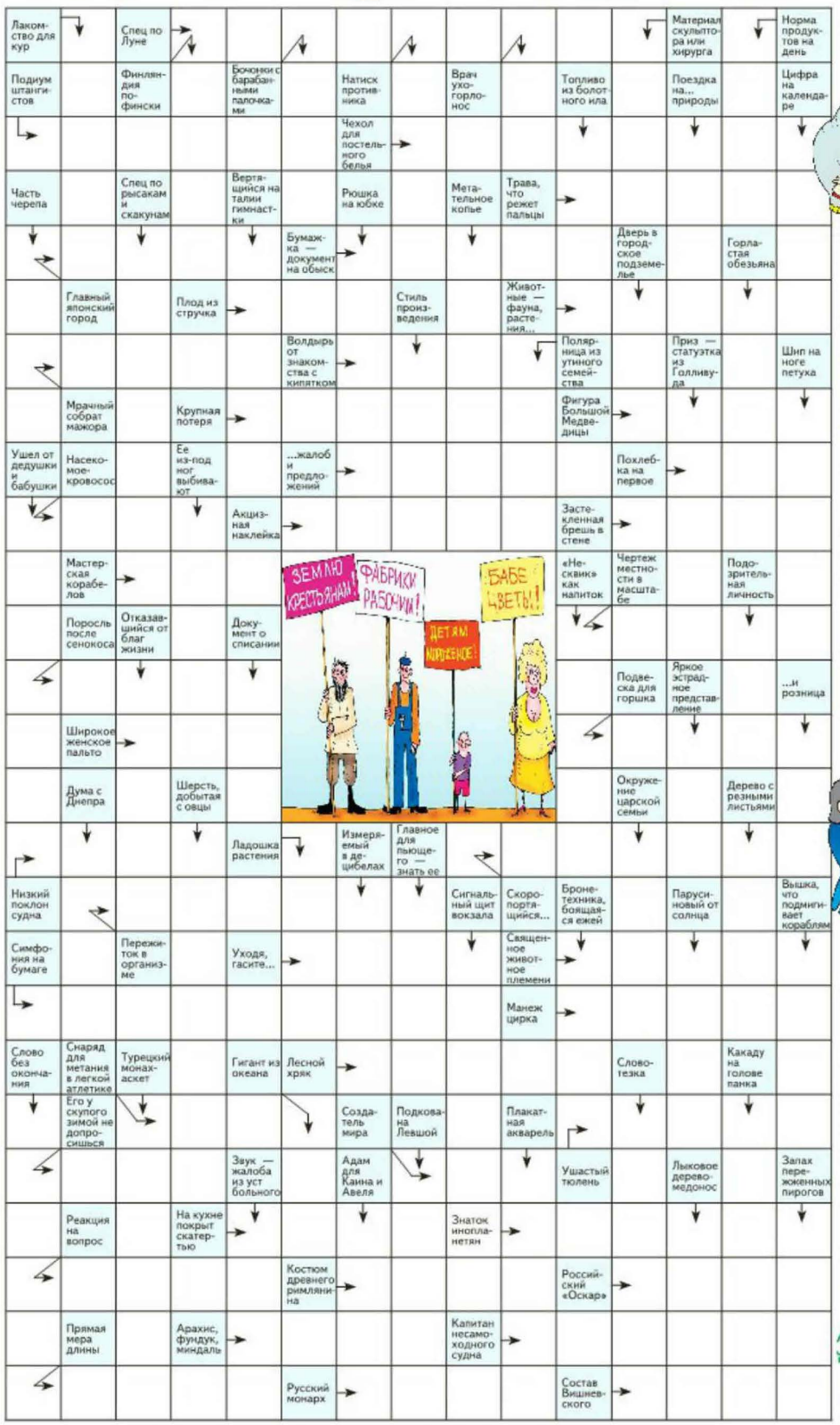
РАССКАЗИК

Белоруссия. Идет мужик по улице. Вдруг останавливается и говорит: «Вот сволочь!» К нему сразу подскакивают два милиционера и тащат в отделение. Там ему говорят: «Вы обвиняетесь в клевете на президента». — «А я не клеветал». — «Ну вы же сказали — сволочь». — «Да, но это я про соседа». — «А вот этого не надо. Все знают, кто у нас сволочь».

Крутые мысли

- Самое страшное — это проснуться с самой страшной...
- Хорошо, что чиновники тоже люди, но плохо, что приходится им об этом напоминать.
- Настоящий мужчина с легкостью положит глаз на одну женщину, даже не отрывая взгляда от другой.
- Настоящий мужчина скорее пойдет в пляс, чем с веником по квартире.

Удача на хвосте



УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ! ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД ПУБЛИКУЮТСЯ В ЭТОМ ЖЕ НОМЕРЕ. СМ. СТР. 22

За что купили — за то и продаём!

Трёхтонный массажист

В городе Чиангмай, который находится в Таиланде, есть необычная достопримечательность.

Это огромный слон. Уникальность этого трехтонного животного в том, что при помощи своего хобота и ног он делает массаж любителям острых ощущений. Для этого слон-массажист был специально обучен, и его массаж абсолютно безопасен. Сначала слон практиковался на своем тренере. Теперь же не только личный тренер слона, но и все посетители парка могут воспользоваться его услугами. Массаж дарит действительно потрясающие экстремальные ощущения и вместе с тем расслабляет и умиротворяет.

Стометровка на шпильках

Как ортопеды ни призывали к благоразумию, все же петербургские модницы их призыв проигнорировали.

В Санкт-Петербурге состоялся забег на шпильках. Примотав скотчем к ногам туфли на каблуках, девушки бежали стометровку. Чтобы получить приз в 50 тысяч рублей, девушки бежали 100, а в финале 50 метров на шпильках. При этом высота каблука участниц забега по условиям конкурса должна была превышать 9 сантиметров. Ну, нашим женщинам не привыкать: и на работу, и по магазинам, и в жару, и в холод наши женщины бегают на каблуках.

Классика для герани

Музыканты Британского королевского филармонического оркестра сыграли концерт для полного зала... но не ценителей классической музыки, а растений.

Они исполнили полный трехчасовой концерт для более чем ста видов растений в надежде, что те будут лучше расти. Считается, что классическая музыка стимулирует выработку белка в растениях и ведет к ускорению роста. Музыкантам приходилось играть разные концерты, но более странного они не видели: ароматная аудитория в горшках — герани, фуксии — поворачивали свои листочки в такт музыке. В итоге цветы стали активнее расти.

Будем косить под тигра!

Новая мода в Китае — хозяева перекрашивают своих собак в тигров и панд.

Некоторые состоятельные владельцы домашних животных додумались до того, что красят своих любимцев в цвета других животных. Они водят домашних любимцев в салоны не для того, чтобы подровнять шерстку и вымыть с шампунем, а для того, чтобы чау-чау сделать пандой, а, например, ретривера — тигром. Видимо, людям хотелось бы содержать более экзотических животных, чем простые мурки-жучки, но в Китае это запрещается властями. Вот и нашелся такой необычный выход.

РАССКАЗИК

Встретились две подружки. Одна говорит: «У меня бывшая одноклассница замуж вышла: мужику 67 лет, ей — 25! Представляешь?!» — «Богатый, наверное?» — «Не знаю, может, просто любовь?» — «Ага, к ретро!»

Гороскоп с 7 по 20 сентября

Не играйте в кошки-мышки, попадёте в мышеловку!

ОВЕН Время подходит для общения с родственниками и совершенно не годится для покупок. Любые крупные покупки окажутся неудачными, так что спрячьте кошелек подальше! Звезды советуют беречь старое, заботиться о нем, любить и ублажать, а не ловить журавля в небе. О здоровье: любая болезнь любит, когда о ней постоянно думают. Постарайтесь не думать о недуге. Отвлечься от этих мыслей проще, когда душа и руки заняты интересным делом. Тогда в голове не останется места для грустных раздумий. А еще лучше постоянно обманывать болезнь, убеждая себя, что вам становится лучше...

ТЕЛЕЦ Дайте волю своим чувствам. Сколько можно держать их в себе? Орите, топайте ногами и размахивайте руками! Клокочущей в вас энергии просто необходимо дать выход. Известен, правда, еще один способ избавления от лишних сил, но есть ли человек, который способен выдержать этот напор? Кстати, попробуйте стабилизировать артериальное давление с помощью картофельных очистков. Очистите 4 средние картофелины, залейте очистки 0,5 л воды, варите до готовности без соли. Остудите и выпейте отвар в течение дня. И так 2 недели, регулярно измеряя давление.

При болезнях печени, почек, мочевого пузыря ешьте ягоды можжевельника, начиная с одной в день, прибавляя ежедневно по одной, доведя до 50 г ягод в день.

БЛИЗНЕЦЫ Бытовые мелочи, бестолковая суета по дому способны довести до глубокой депрессии. В семье вас как будто перестали понимать. Не стоит конфликтовать с близкими, ссора даст катастрофические последствия. Кстати, не упустите возможности подлечить желудок, иначе он скоро припомнит вам и салат, который вы приправили острым перчиком, и соленую рыбку, которую съели накануне... Чем дальше, тем хуже: могут появиться спазмы в кишечнике. Вам это надо?! Чтобы этого не случилось, рекомендуем утро начинать с такого завтрака: в 1/2 стакана кефира или другого кисломолочного продукта добавьте по 3-4 измельченных листика подорожника и петрушки и 1 чайн. ложку меда. Вкусно и полезно! Через 3-4 недели забудете, что у вас есть желудок, а кишечник станет работать как часы.

РАК Перестаньте играть роль кормящей мамы, отнимите от своей груди своих взрослых детей или родственников, которые злоупотребляют вашей добротой и наивностью. Займитесь наконец собой, своими личными проблемами. Пусть ваши желания будут на первом месте, а потом уже интересы окружающих вас людей. Запомните: самый главный день в вашей жизни — сегодня. Ничего не откладывайте на завтра, если это касается ваших интересов.

Возможны проблемы со зрением. Попробуйте улучшить его с помощью семян укропа. Положите в два марлевых узелка по 3-5 ст. ложек семян, тщательно обвяжите и опустите в кипяток на несколько минут. Затем отожмите и теплыми приложите к глазам. Компрессы желательно делать 2-3 раза в день. Семена можно использовать дважды.

ЛЕВ Ваш девиз на следующие две недели: «Что будет, то и будет». Ваша жизнь уже не раз делала резкие повороты, и это закалило и не дает пропасть в любой ситуации. В случае чего сумеете легко приспособиться и, не прилагая особого труда, преодолеть любые препятствия, в том числе в отношениях с близкими людьми. Звезды настроены к вам благожелательно. Для полного счастья рекомендуем научиться отключаться от того, что происходит вокруг, хотя бы на 10 минут ежедневно. Найдите место, где вас никто и ничто не будет отвлекать. Говорят, в такие минуты приходит гениальное решение любой проблемы. Даже если этого не произойдет, просветление в голове обязательно почувствуете.

ДЕВА Постарайтесь держаться подальше от нервных, завистливых, недобрых людей и конфликтных ситуаций. Да и сами никому не завидуйте, ни на кого не таите обиду и не занимайтесь самоедством. Будьте терпимы и доброжелательны к людям, животным, окружающему миру. Тогда ничто не сможет вас выбить из колеи. Поберегите нервную систему. А для восстановления сил смешивайте отвар овсянки (20 г овсяных хлопьев на 200 мл воды), ложку меда, 2-4 чайн. ложки лимонного (грейпфрутового) сока и съедайте на завтрак.

ВЕСЫ Окружите себя как можно большим количеством людей. Среди них обязательно отыщется тот, кто в ближайшем будущем станет для вас настоящей отдушиной. Кстати, поберегите колени, не сидите на корточках, пропалывая грядки, не носите тяжести. Заболят — придется долго лечиться. При появлении первых, даже слабых болей в суставах смочите в теплой воде кусок марли, сложите в несколько слоев, насыпьте 1-3 чайн. ложки пищевого желатина и этой стороной приложите к колену, сверху — полиэтилен и утеплите. Процедуру лучше делать на ночь.

СКОРПИОН Очень полезно каждый день минут 15 наблюдать, как плывут по небу облака и раскачиваются ветки деревьев. Если делать это днем, то вам будет сопутствовать хорошее настроение, если ночью — хороший сон. Еще лучше перед сном понюхать настойку валерианы: и сон будет спокойным, и давление укротите. Кстати, чтобы не раздражаться по пустякам, ешьте орехи. Врачи считают, что хроническая раздражительность в 90 случаях из 100 связана с воспалением печени. Кормите ее, съедая каждый день хотя бы по 3 грецких ореха. Это улучшит работу печени и превратит вас из желчного человека в жизнерадостного.

СТРЕЛЕЦ Не играйте в кошки-мышки с человеком, который вам дорог, иначе рискуете попасть в мышеловку, которую сами же поставили. К концу дня будут заметно уставать глаза, воспаляться, может появиться резь. Одна из возможных причин — вы не носите солнцезащитные очки. Если уже есть проблемы со зрением, без темных очков не выходите из дома. Попробуйте воспользоваться таким рецептом. Истолките в порошок 1 чайн. ложку семян подорожника, взболтайте в 1/2 стакана кипящей воды. Процедите и используйте для примочек. Делайте их каждый вечер перед сном в течение 12-15 дней. Затем перерыв и повторите лечение.

При сердечной недостаточности и гипотонии залейте 1 ст. ложку травы очитка 3/4 стакана кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

КОЗЕРОГ Пытаясь везде успеть, вы не будете знать покоя ни днем ни ночью. Чтобы стресс и неразбериха не сказались на здоровье, вовремя включайте тормоза. Бессонные ночи могут обернуться хронической усталостью. Отмените несколько важных дел, освободив место для отдыха! Прекрасно помогает снять усталость и напряжение массаж мочек ушей. Тщательно растирайте мочки и ушные раковины в течение 2 минут. Это вызовет приток крови к мозгу и улучшит его насыщение кислородом. Еще полезно начинать каждое утро с тренировки сосудов: принимайте контрастный душ, заканчивая процедуру холодной водой. И приятно, и полезно.

ВОДОЛЕЙ Мечтайте смелее — и сказка станет былью! Конечно, придется потрудиться, но, поверьте, результат того стоит. Удача сама стучит в вашу дверь, только не спугните ее: ленивых фортуна не жалует. Одно но: тем, у кого постоянно повышается артериальное давление, это может изрядно подпортить жизнь. Попробуйте изменить ситуацию. С завтрашнего дня принимайте такое снадобье. Засыпьте в небольшой горшочек 1 ст. ложку кукурузной муки, залейте доверху кипятком и настаивайте в теплом месте в течение ночи. Утром выпейте, стараясь не взболтать осадок. Пейте ежедневно, пока артериальное давление не нормализуется.

РЫБЫ На вас будет отражаться настроение окружающих. Возможны моменты, когда вы даже не сможете определить, где кончаются ваши и начинаются чужие переживания. Старайтесь по возможности отстраняться от эмоций других людей и больше сосредоточиваться на собственных, это поможет улучшить настроение и избавит от хандры. Постарайтесь не злоупотреблять острой пищей, иначе возникнут проблемы с желудком. Гастрит напомнит о себе болью и изжогой. Хороший рецепт от изжоги: измельчите 3-4 горошины огородного гороха в порошок — и в рот.

В следующем номере читайте:

✓ **Актуальная тема**

ОПУХОЛЬ ЛЕГКО НАГОВОРИТЬ ПО СОТОВОМУ.

✓ **Для гипертоников, и не только**

ИНСУЛЬТ СЛУЧИЛСЯ ОТ РЮМКИ ВОДКИ.

✓ **Авторитеты дают советы**

ОПУЩЕНИЕ ВЛАГАЛИЩА: КАК С ЭТИМ ЖИТЬ.

✓ **После болезни Боткина**

ПЕЧЕНЬ ЛУЧШЕ ПОБЕРЕЧЬ ЕЩЁ ПОЛГОДА.

«Золотое мумие» Эвалар – природная кладовая микроэлементов и биологически активных веществ

В организме человека присутствует более 30 химических макро- и микроэлементов. Нехватка любого из них неизбежно ведет к нарушениям функций нашего организма, а впоследствии – к развитию целого букета болезней. Для восстановления их уровня в организме предлагается множество препаратов, содержащих искусственно синтезированные микроэлементы. Как правило, они имеют низкую биодоступность и плохо усваиваются организмом.

В отличие от искусственно синтезированных препаратов, «Золотое мумие» от компании «Эвалар» – это природный комплекс микроэлементов и биологически активных веществ со 100% биодоступностью. «Золотое мумие» – это очищенное алтайское мумие, изготовленное по запатентованной технологии «Эвалар»[1]. В каждой таблетке «Золотого мумие» содержится более 30 макро- и микроэлементов – больше, чем в любом из известных витаминно-минеральных комплексов. Это настоящая природная кладовая микроэлементов!

Благодаря высокому содержанию микроэлементов, «Золотое мумие» усиливает процессы регенерации (самовосстановления), нормализует обмен кальция и повышает защитные силы организма. Главное «чудо» мумие – в его воздействии на способности организма к регенерации. Перелом? Срастется на 1-2 недели быстрее[2]. Ранние морщины? Благодаря маскам из мумие мадам Савари еще в XI веке прославилась тем, что до 60 лет не имела ни одной морщинки! Многочисленные хроники свидетельствуют, что мумие способствует быстрому заживлению ожогов и порезов, исчезновению отеков, тромбов и операционных рубцов.

Спрашивайте в аптеках «Золотое мумие» именно от компании «Эвалар»! Компания «Эвалар» гарантирует заявленные свойства таблеток «Золотое мумие».

100% очищенное алтайское мумие

Более подробную информацию о препаратах компании «Эвалар» читайте на сайте www.evalar.ru. Будьте здоровы!

Спрашивайте в аптеках!

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 332-95-96. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

[1] Патент РФ №2066993
[2] Материалы I Межреспубликанского симпозиума по экспериментальному изучению мумие. Душанбе, 1965, с. 75-77.
СоГР № 77.99.23.3.У.3409.4.08. БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. Реклама

РЕКЛАМА С 100

«АЙБОЛИТ. Здоровье. Медицина. Жизнь»

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Адрес редакции: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

Главный редактор **Г. Н. Воробьева**
Компьютерная верстка и дизайн **О. Г. Скиданова**

Редакция: **(8652) 24-89-47**
E-mail: **redaktor@aybolit.ru**
Отдел распространения: **(8652) 24-36-41**
Отдел рекламы: **(8652) 24-38-51, 24-89-47**
E-mail: **reklama@aybolit.ru**

Газета «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. ПИ №77-1485 от 10.02.2000 г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б). Дата выхода в свет 7.09.2011 г. Подписано в печать 6.09.2011 г. в 14.00. По графику в 14.30. Тираж 203160 экз. Заказ 735. Объём 6 п.л. Перепечатка запрещена ©. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.

НАШ САЙТ В ИНТЕРНЕТЕ: www.aybolit.ru

Доп. тираж обеспечивают:
Алматы, Республика Казахстан, ТОО «КросПресс», т. (3272) 707-078
Новосибирск, ООО «АРПИ «Сибирь», т. (3832) 277-767

Общий тираж 259040 экз.